



Einführung in die ABC-Methode



Grundkurs I 07

© Dr. phil. Hans-Arved Willberg
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Das Buch dazu



Hans-Arved Willberg
***Das ABC der positiven
Lebenseinstellung***
Endlich Schluss mit finsternen Gedanken

Lebenshilfen aus dem Institut für
Seelsorgeausbildung (ISA), Bd. 2
(Books on Demand: Norderstedt, 2010)

Gliederung

- ◆ **Primäre Gefühlsreaktionen**
- ◆ **Was muss ich denken...**
- ◆ **Entautomatisieren**
- ◆ **Sackgasse oder Ziel**
- ◆ **Der innere Vulkan**
- ◆ **Kognitive Umstrukturierung**
- ◆ **Symptomstress**

Primäre Gefühlsreaktionen

Primäre Gefühlsreaktionen

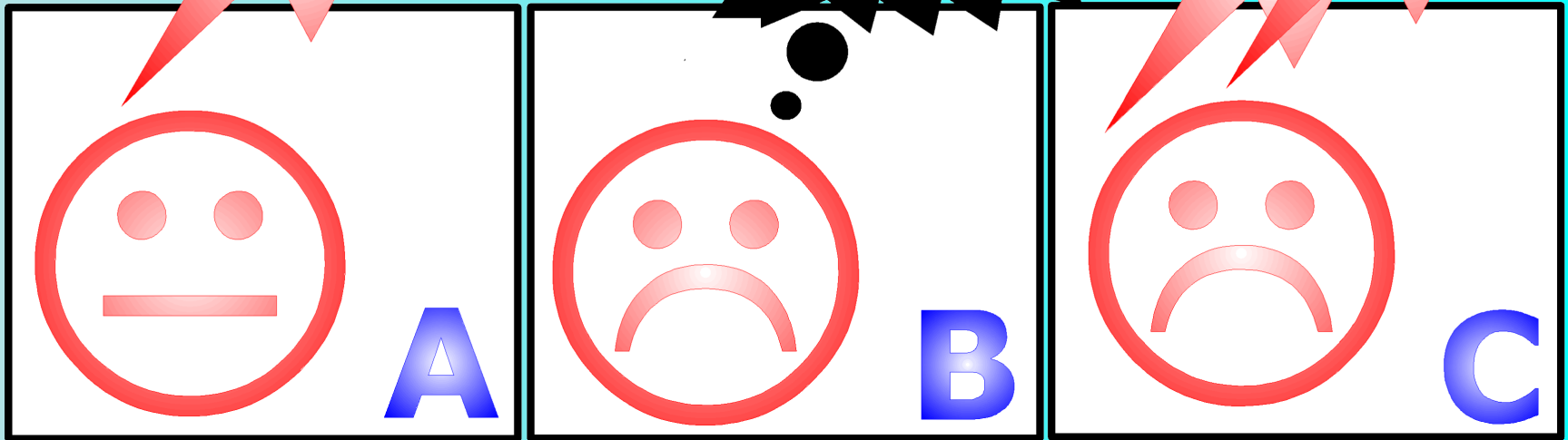
- Alle Gefühlsreaktionen (C) entstehen, weil ein bestimmter Anlass (A) auf eine bestimmte Weise bewertet wird (B).
- Das trifft für alle lebendigen Organismen zu, bei denen Gefühlsreaktionen vorkommen.
- Die Bewertungen nimmt in sehr vielen Fällen das Gehirn automatisch vor.
- ➔ Das heißt: Sie gelangen allenfalls nach der Reaktion ins Bewusstsein.
- ➔ Bei uns Menschen folgt dann auf die automatische Primärbewertung, aus der die primäre Gefühlsreaktion hervorgeht, eine mehr oder weniger bewusste Sekundärbewertung, die wiederum eine sekundäre Gefühlsreaktion hervorbringt.
- ➔ Beispiel: Mit lautem Knall schlägt die Tür plötzlich zu..

Die sekundäre Bewertungsreaktion

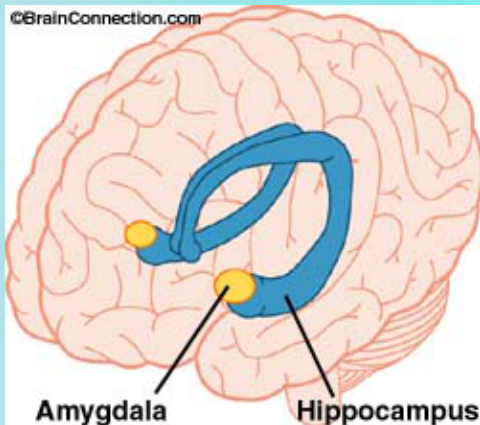
Schreck

**Das ist
gemein!!**

Wut



Die vollautomatische Primärreaktion



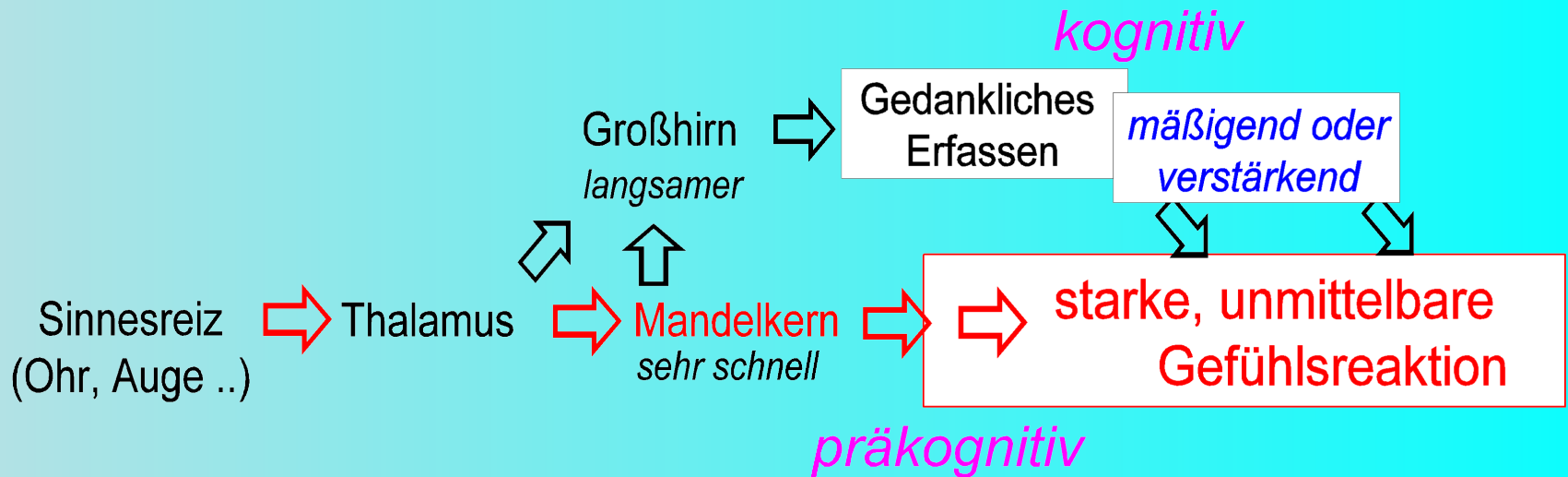
**Die Schreckreaktion ist automatisch.
Ich kann sie nicht verhindern.**

- ➔ Die **Amygdala** (Mandelkern) im **Limbischen System** besorgt das für mich schneller, als ich denken kann,
- ➔ damit ich im Zweifelsfall am Leben bleibe, weil ich schnell genug davonspringe oder zuschlage.

Die automatische Sekundärreaktion

- Unmittelbar nach der Schreckreaktion schimpfe ich vielleicht schon: „Welcher Idiot hat denn da wieder die Tür aufgelassen?!“
 - Es kommt mir so vor, als wären die primäre Schreckreaktion und die sekundäre Bewertungsreaktion „Das ist gemein!“ identisch.
 - Aber es kommt mir nur so vor. Tatsache ist:
- ➔ Während die Schreckreaktion tatsächlich vollautomatisch verläuft, ist die Wutreaktion nur als Impuls automatisch.

Die sekundäre Bewertung der Primärreaktion



Die automatische Sekundärreaktion

Wenn ich aufmerksam genug bin, kann der Impuls in mir entstehen und wieder vergehen, **ohne eine Wutreaktion zur Folge zu haben.**

◆ **Das kann mir auf drei Arten gelingen:**

- Ich kann den Impuls **unterdrücken**, obwohl ich ihn eigentlich **für richtig** halte.
 - Ich kann den Impuls **unterdrücken**, weil ich ihn für **falsch** halte.
 - Ich kann den Impuls **wahrnehmen**, ohne ihn gut zu heißen oder zu verurteilen.
- Im ersten und zweiten Fall habe ich **Stress**.
 - Im dritten Fall erfahre ich **Entlastung**.

Die automatische Sekundärreaktion

Die meisten Probleme des Fühlens und Verhaltens entstehen nicht durch Primärreaktionen, sondern durch Sekundärbewertungen!

- ➔ Eine problematische Sekundärbewertung ist ein **UNBEDACHTES GUTHEISSEN** oder **VERURTEILEN** eines sekundären emotionalen **IMPULSES**.
 - ➔ Das heißt: Ich **steige auf den Impuls ein**, weil ich augenblicklich der Überzeugung bin, keine bessere Alternative zu haben.
 - ➔ Ich **bilde mir ein**, den Impuls entweder unbedingt **unterdrücken zu müssen** oder ihm unbedingt **Raum geben zu müssen**.
- Tatsache ist aber: **ICH MUSS GAR NICHTS!**

Die automatische Sekundärreaktion



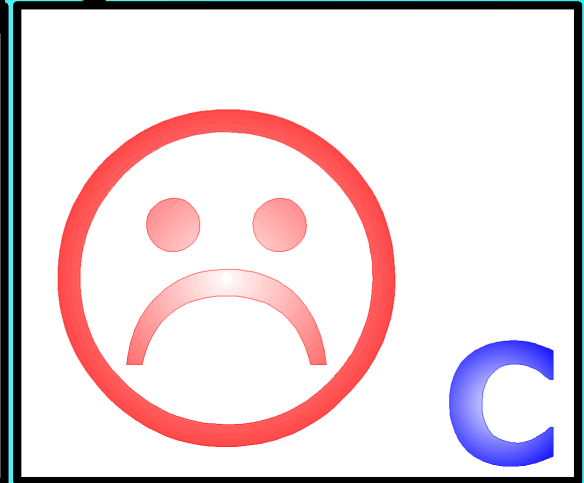
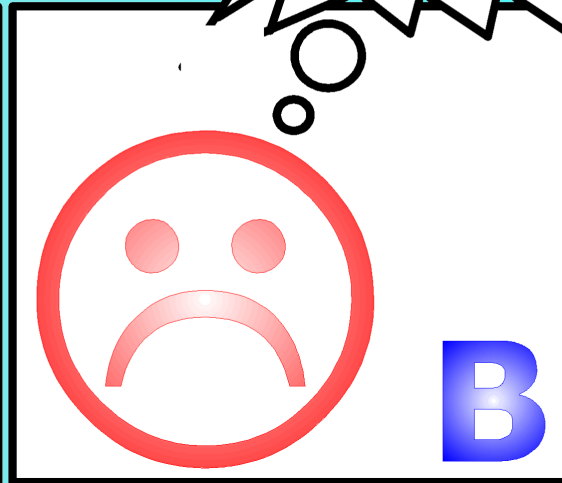
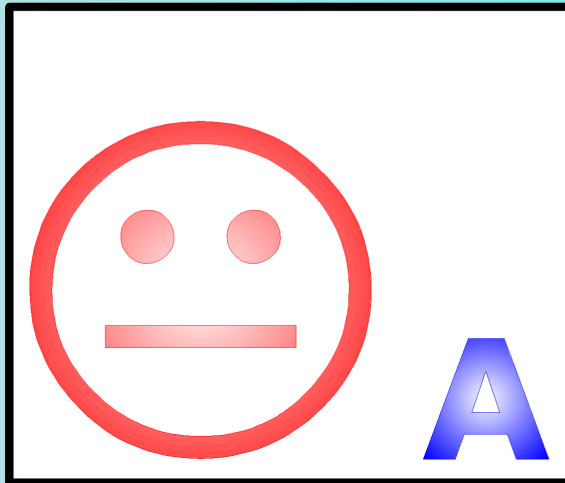
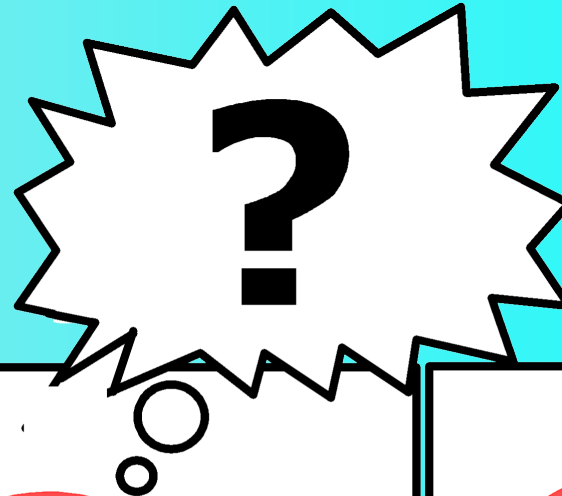
- ★ In Wirklichkeit zwingt mich nichts und niemand dazu, auf den Impuls einzusteigen.
- ★ Ich darf es mir erlauben, den Impuls einfach nur wahrzunehmen, ohne ihn zu verurteilen oder gut zu heißen.
- ★ Nur so kann ich frei entscheiden, ob ich auf ihn einsteigen will oder nicht.

Was muss ich denken...

... um traurig zu reagieren?

***Schlechtes
Prüfungs-
ergebnis***

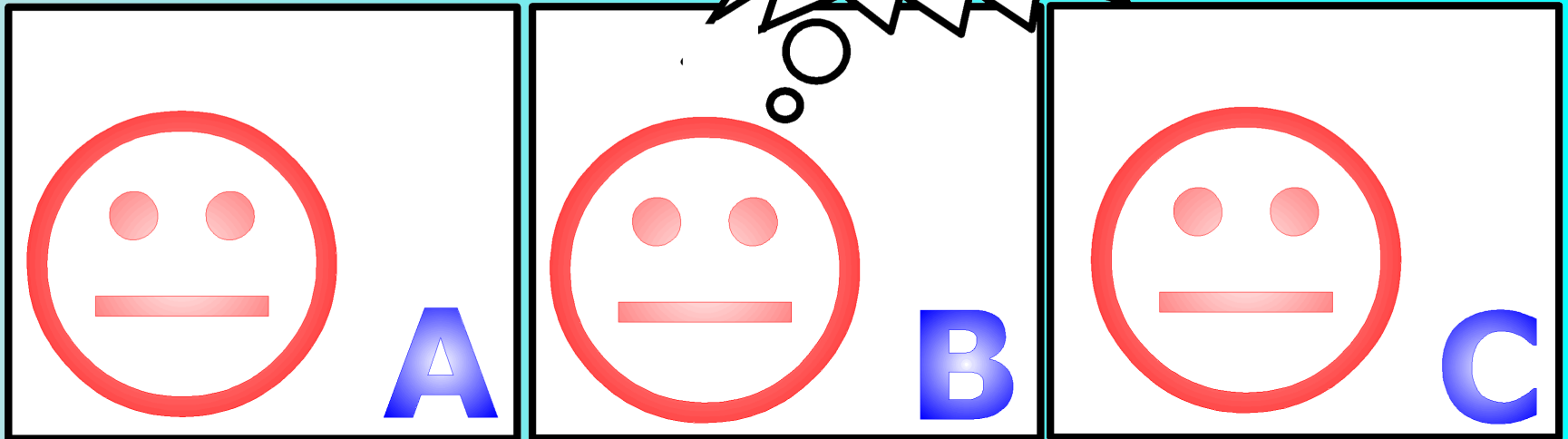
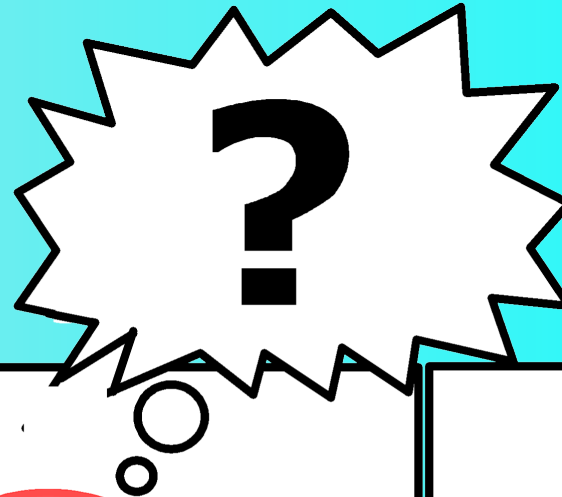
***Traurig-
keit***



... um gleichmütig zu reagieren?

***Schlechtes
Prüfungs-
ergebnis***

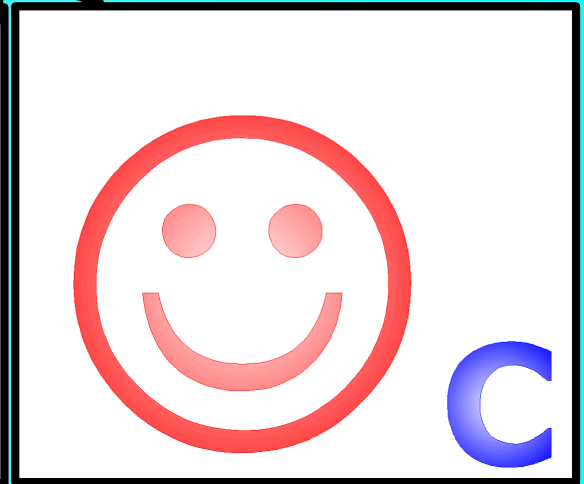
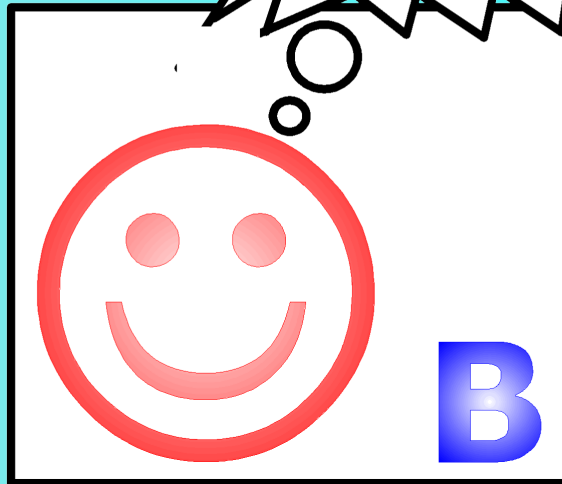
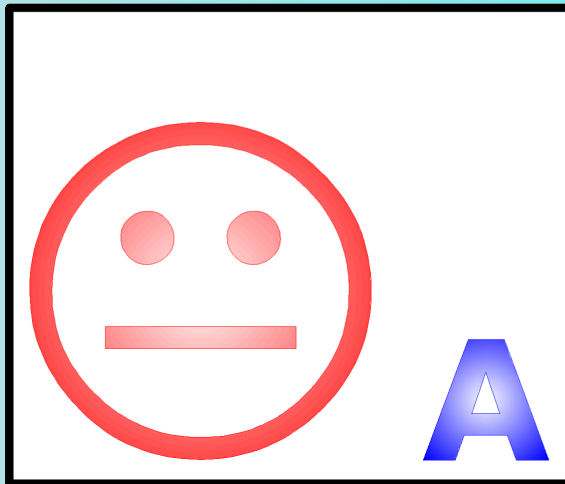
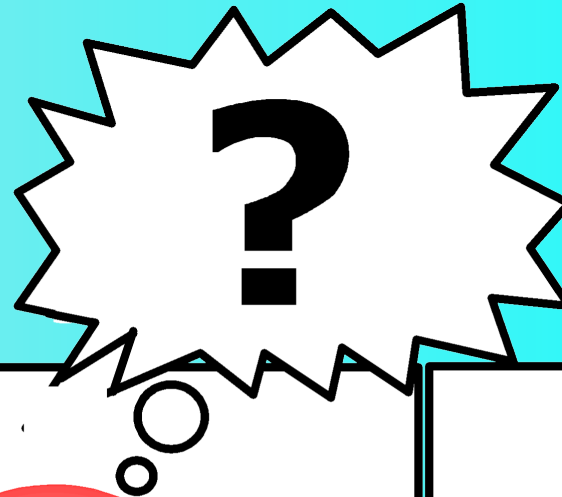
***Gleich-
mut***



... um mich sogar zu freuen?

***Schlechtes
Prüfungs-
ergebnis***

Freude

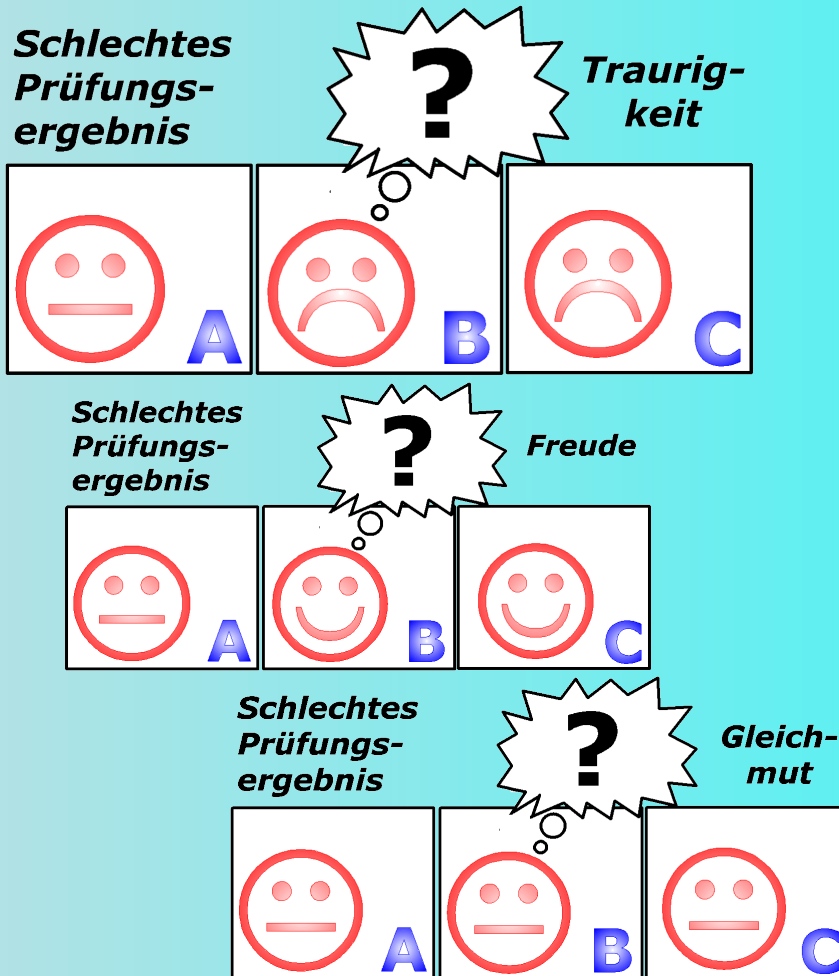


Wie will ich urteilen?



- ★ Zuerst bin ich vielleicht „vor den Kopf gestoßen“.
- ★ Aber wenn ich mich nicht irritieren lasse und darauf vertraue, dass es für dieses Problem eine gute Antwort gibt, finde ich auch den Weg zu einer Situationsbewertung, mit der ich besser zurecht komme.
- ★ Das erlaubt mir Gelassenheit und Souveränität.

Wie will ich urteilen?



- ★ Vielleicht ist die primäre Gefühlsreaktion in allen 3 Fällen dieselbe: Erst mal bin ich **enttäuscht** und **traurig**.
- ★ Wenn ich dieses Gefühl **akzeptiere**, **ohne darauf einzusteigen**, kann ich mir weitere sinnvolle Gedanken dazu machen, aus denen auch wieder andere Gefühle werden.
- ★ Ich kann eine **konstruktive Antwort** finden.

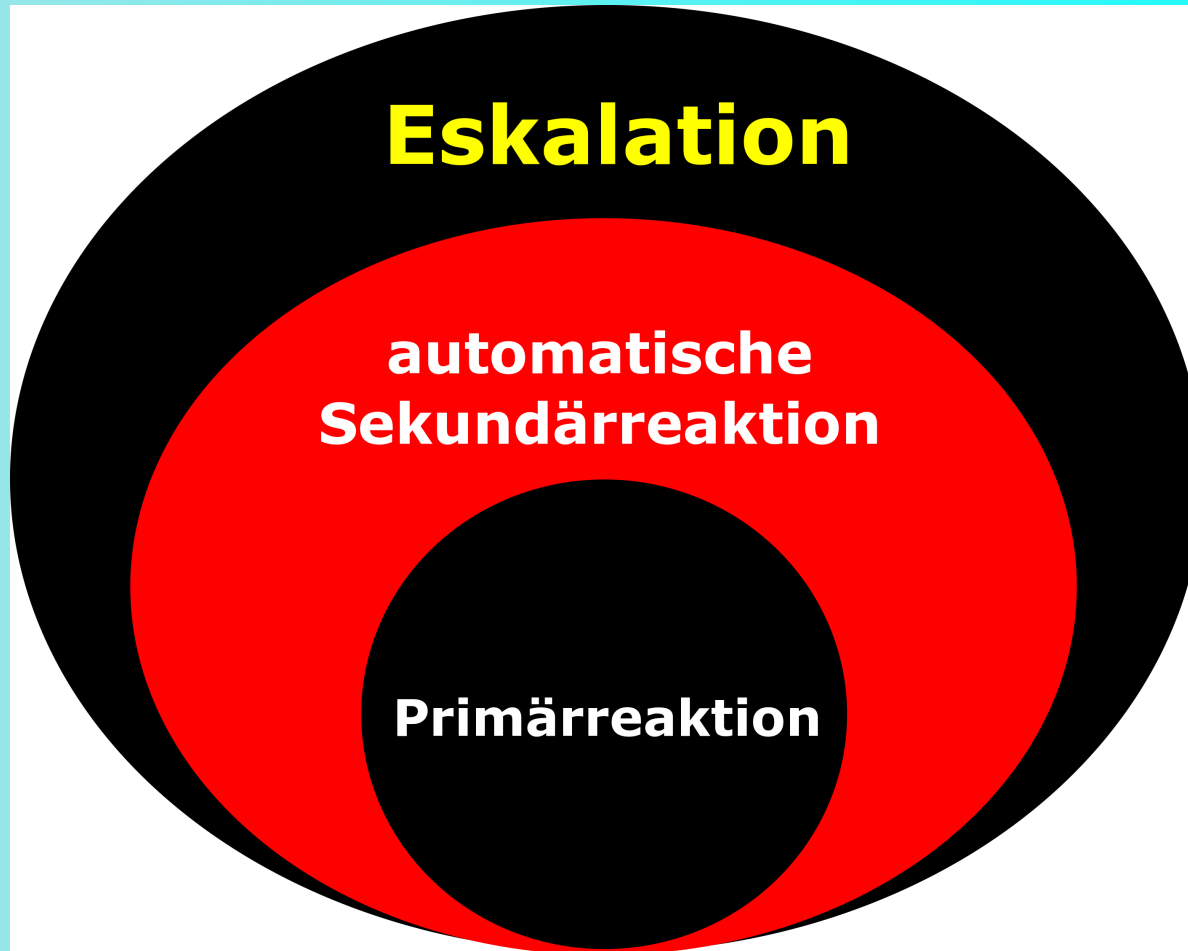
Gar nicht erst einsteigen oder endlich mal aussteigen

- ★ Am leichtesten haben wir es, wenn wir **die emotionale Primärreaktion** und den ersten **Bewertungsimpuls** kommen und gehen lassen, **ohne darauf einzusteigen**.
- ★ Aber sehr oft geraten wir schneller in die **Achterbahn** der Gefühle, als uns lieb ist.
- ★ **Nicht einsteigen und aussteigen kommt jedoch letztlich auf dasselbe hinaus:**
- ➔ **Wir ENTAUTOMATISIEREN den Vorgang**

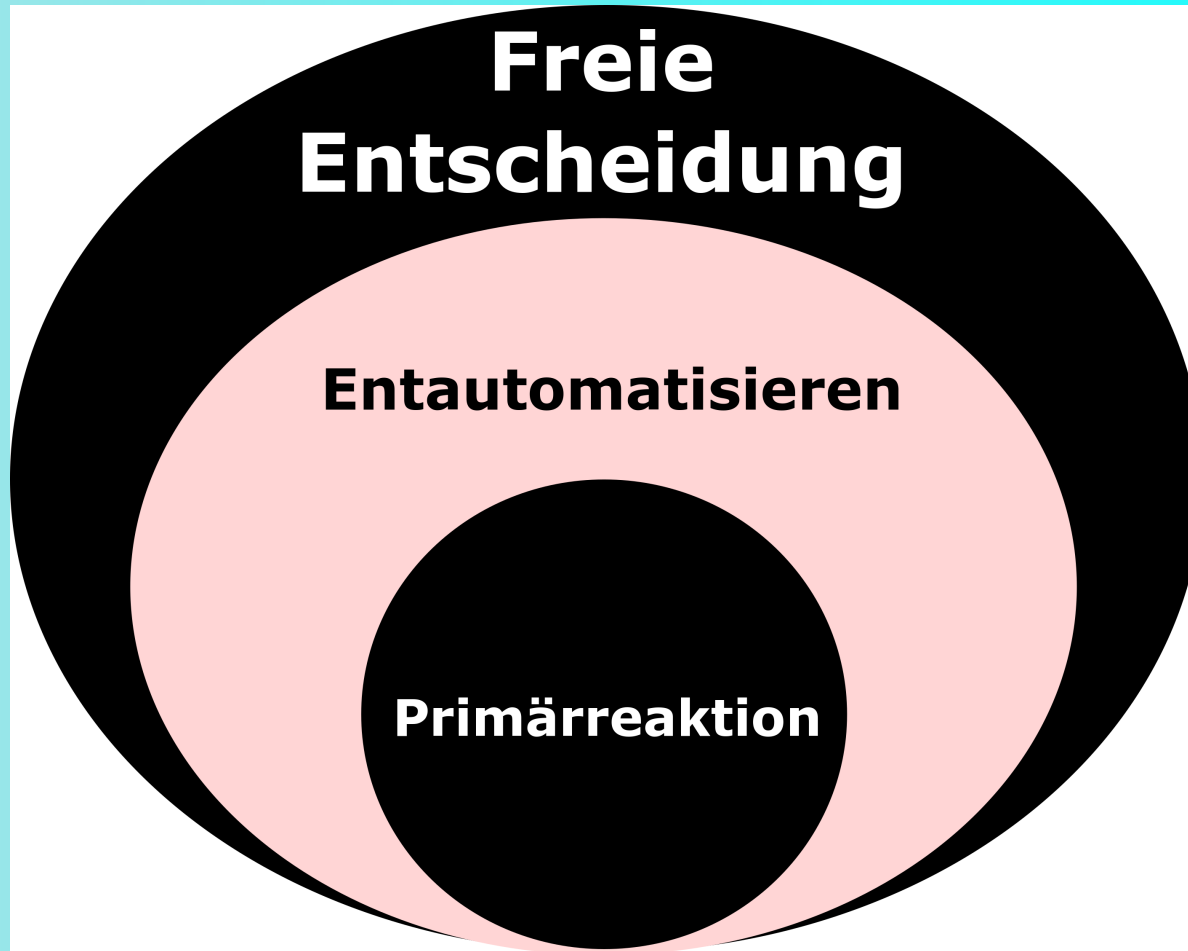


Entautomatisieren

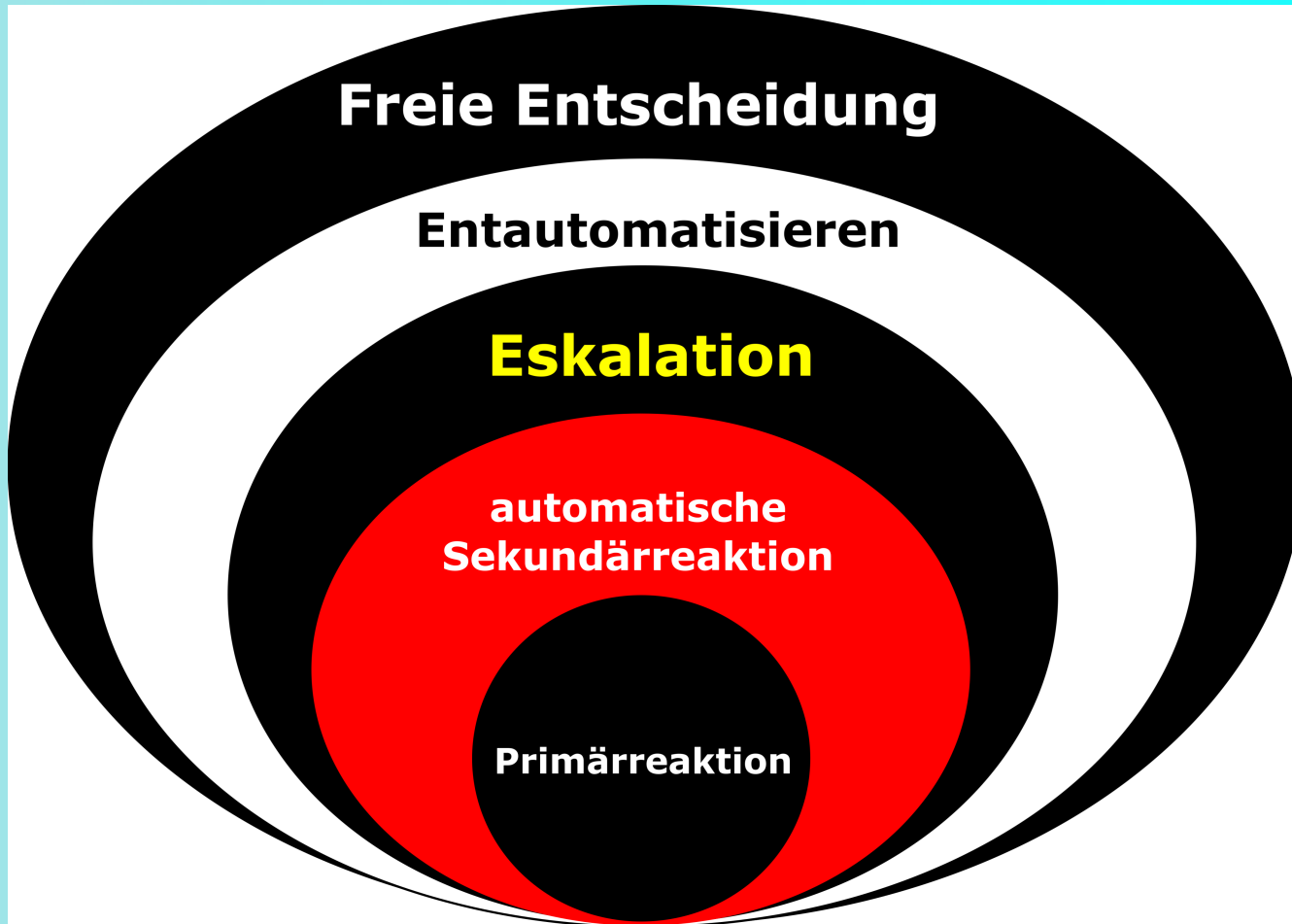
Automatisch reagieren



Entautomatisieren ohne einzusteigen



Entautomatisierung als Ausstieg



Ganz einfach und doch so schwer

- ★ Die Ebenen des Entautomatisieren heißen **Metaebene**.
- ★ **Das Prinzip ist immer gleich**, egal auf welcher Eskalationsstufe:
 - ➔ Gar nicht erst einsteigen oder aussteigen durch **ENTAUTOMATISIERUNG** der **Bewertungsreaktion**.
 - ➔ Das heißt nicht, den Bewertungsimpuls abzuschalten oder abzuwehren.
 - ➔ Es heißt nur, nicht auf ihn **einzugehen**.

Das Prinzip ist altbekannt und eigentlich sehr einfach zu begreifen.

Warum tun wir uns oft so schwer damit?

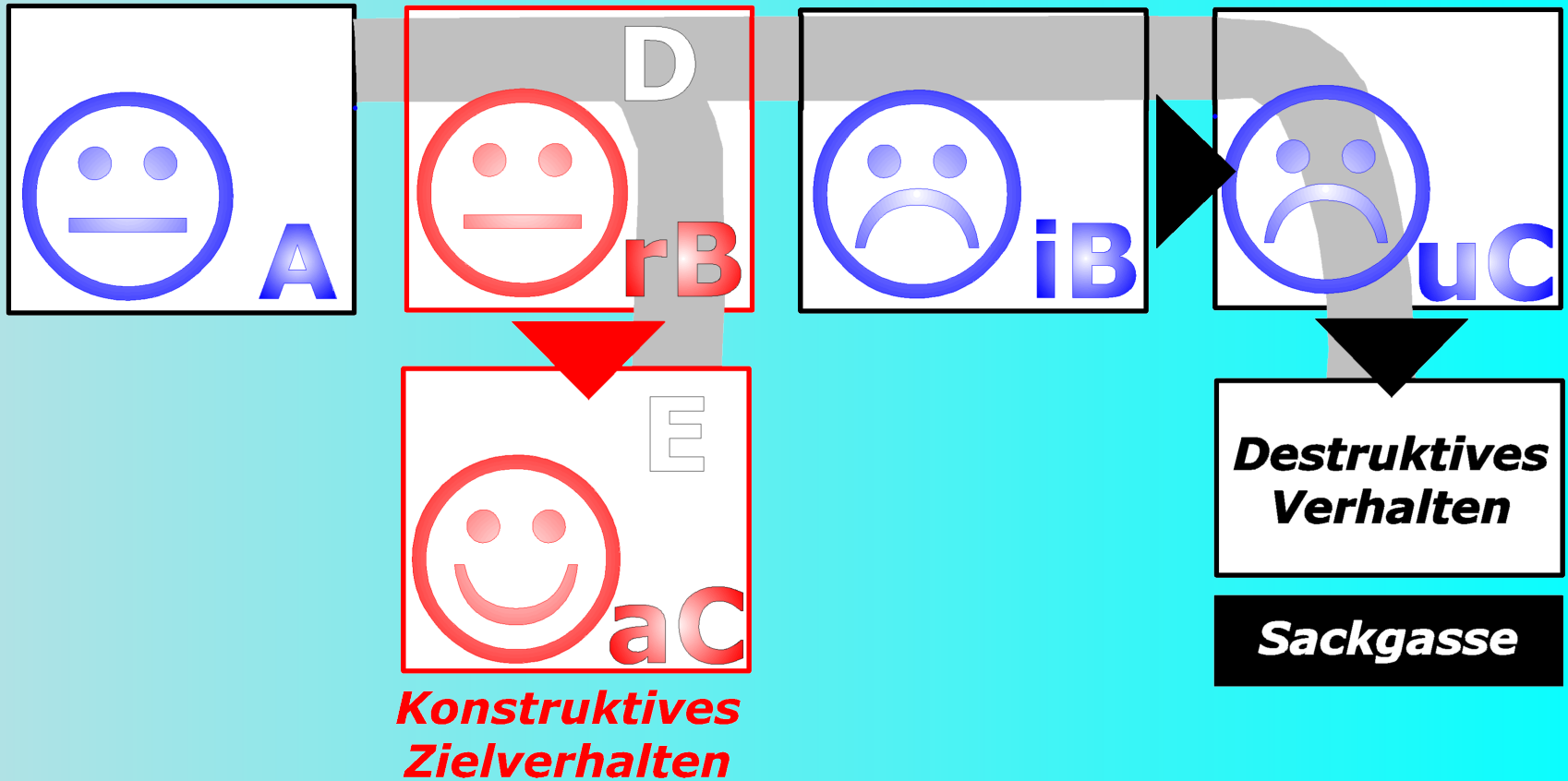
Ganz einfach und doch so schwer

- Wir **verwechseln** die Tür zu unserem authentischen Bedürfnisziel mit einer **Sackgasse**.
- Wir versäumen es, uns rechtzeitig darauf zu **bessinnen**, was uns (und den betroffenen anderen) **im Blick auf die gegebene Situation gerade gut tut**.
- Wir verlieren den Kontakt zur **Realität**.



Sackgasse oder Ziel

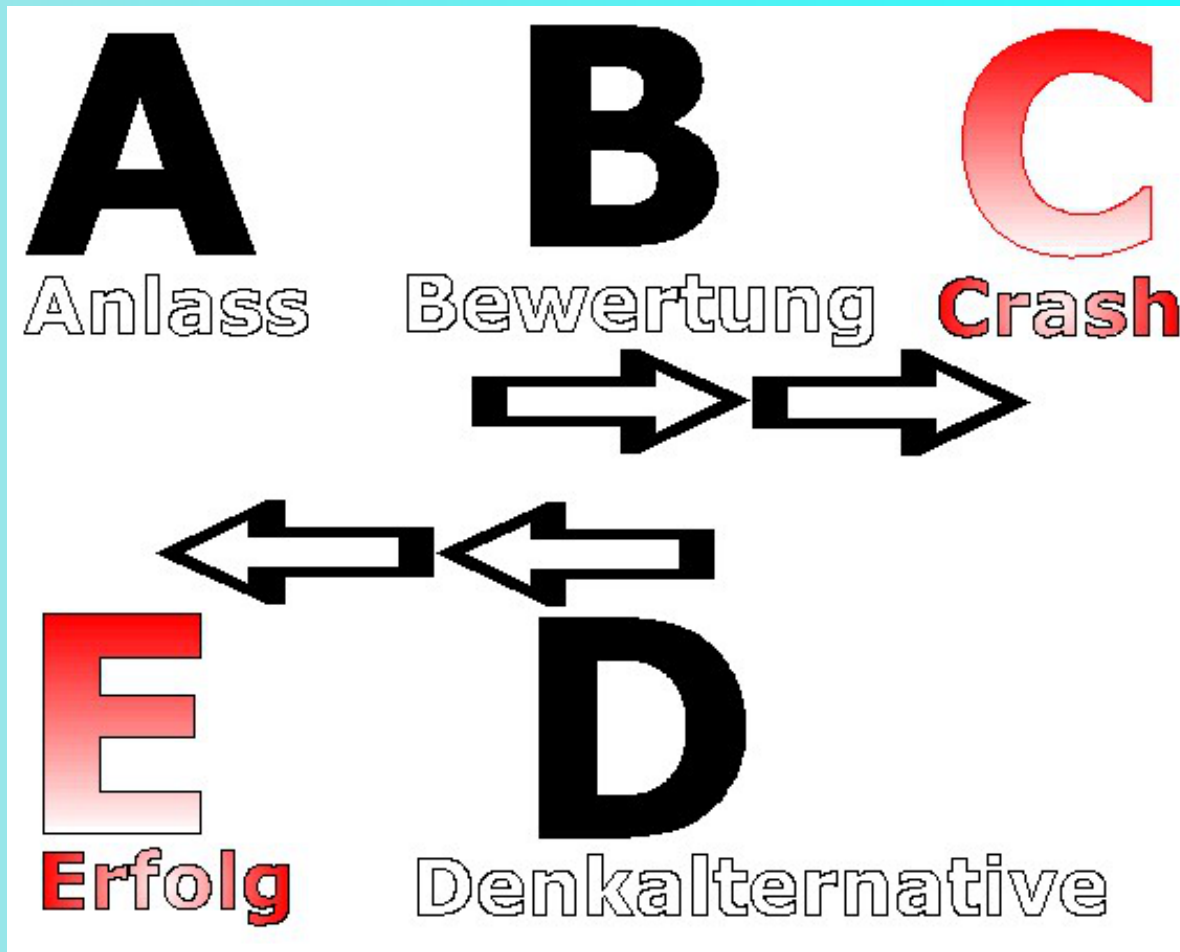
Sackgasse oder Ziel



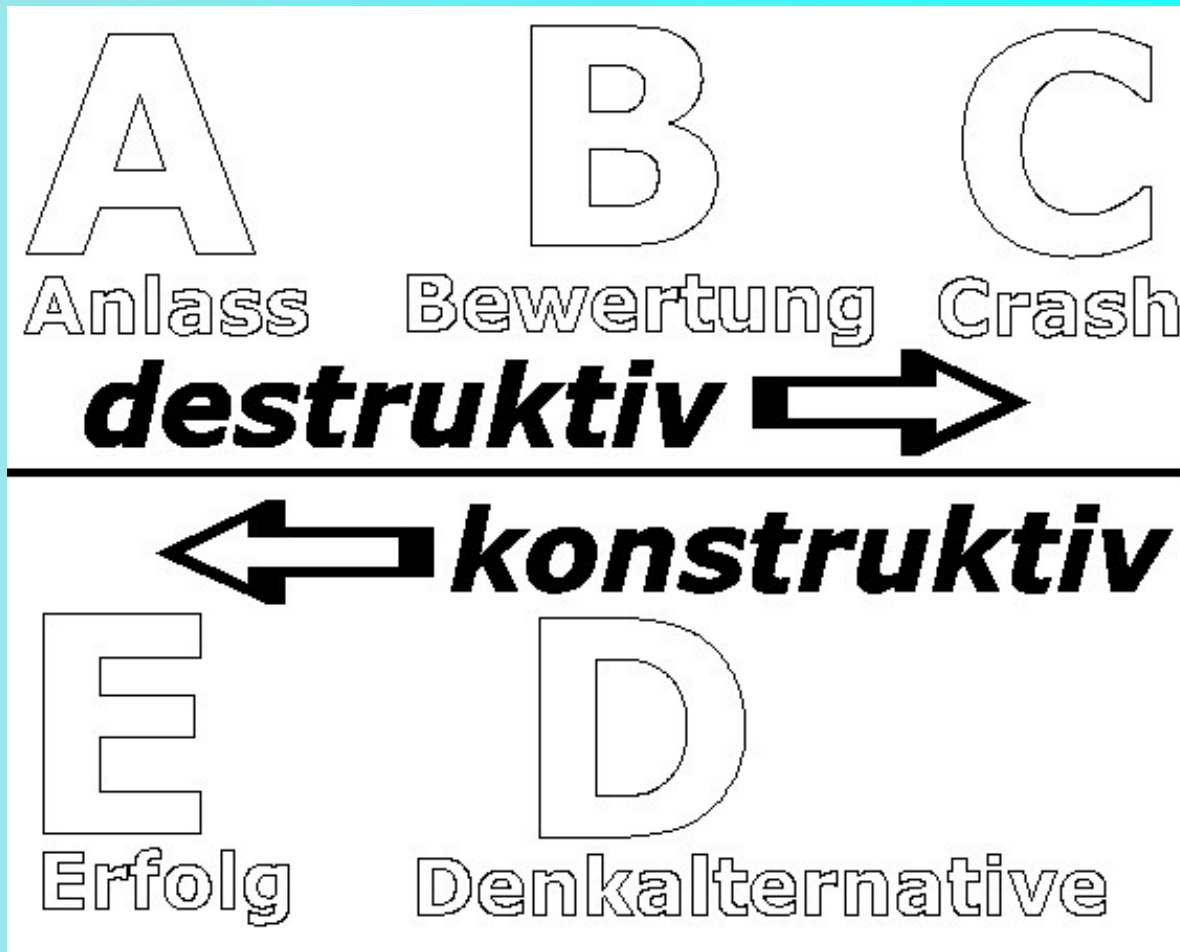
Die konstruktive Antwort finden

- ★ **A** ist der **Anlass**, auf den ich reagiere.
- ★ **uC** ist die **unangemessene Consequence** (engl. im Original der REVT).
- ★ **aC** ist die **angemessene Consequence**.
- ★ **iB** ist die **irreführende (irrationale) Bewertung**, die mich in die Sackgasse bringt.
- ★ **D** ist die **Denkalternative** zu iB, die zur **rationalen Bewertung** **rB** desselben Anlasses A führt.
- ★ **E** ist das eigentliche Ziel der Reaktion, die **Erfüllung des authentischen Bedürfnisses**, das durch den Anlass aktiviert wird, und somit der **Erfolg** im Umgang mit A.

Die konstruktive Antwort finden



Die konstruktive Antwort finden



Lüge oder Wahrheit?

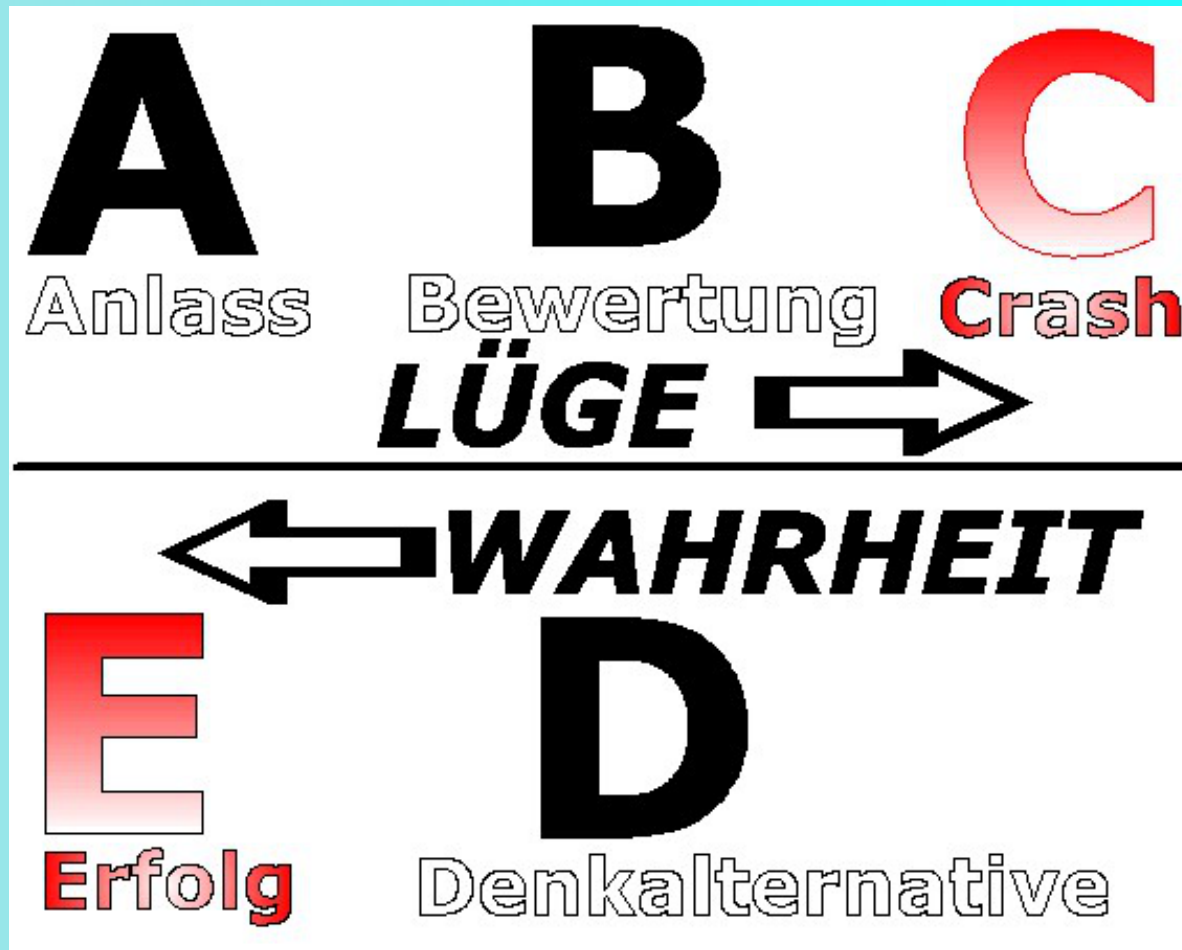


- Der Weg in die Sackgasse erscheint uns in der Situation als der einzig richtige.
- In Wirklichkeit gehen wir jedoch einer Lüge auf den Leim.

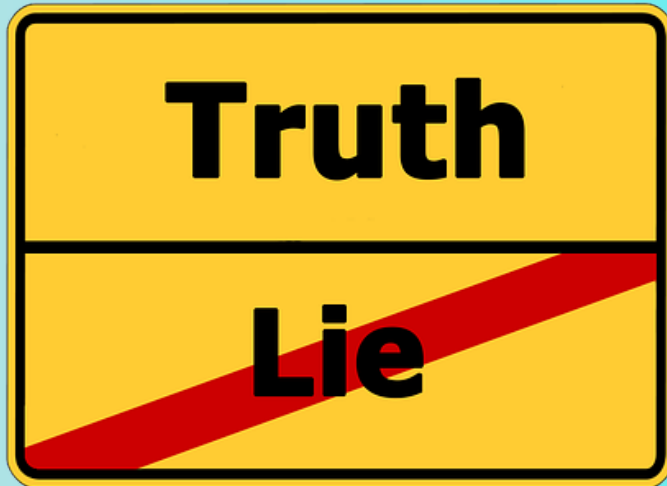
➔ Das Gute ist:

Zu jeder Lüge gibt es eine Wahrheit!

Lüge oder Wahrheit?

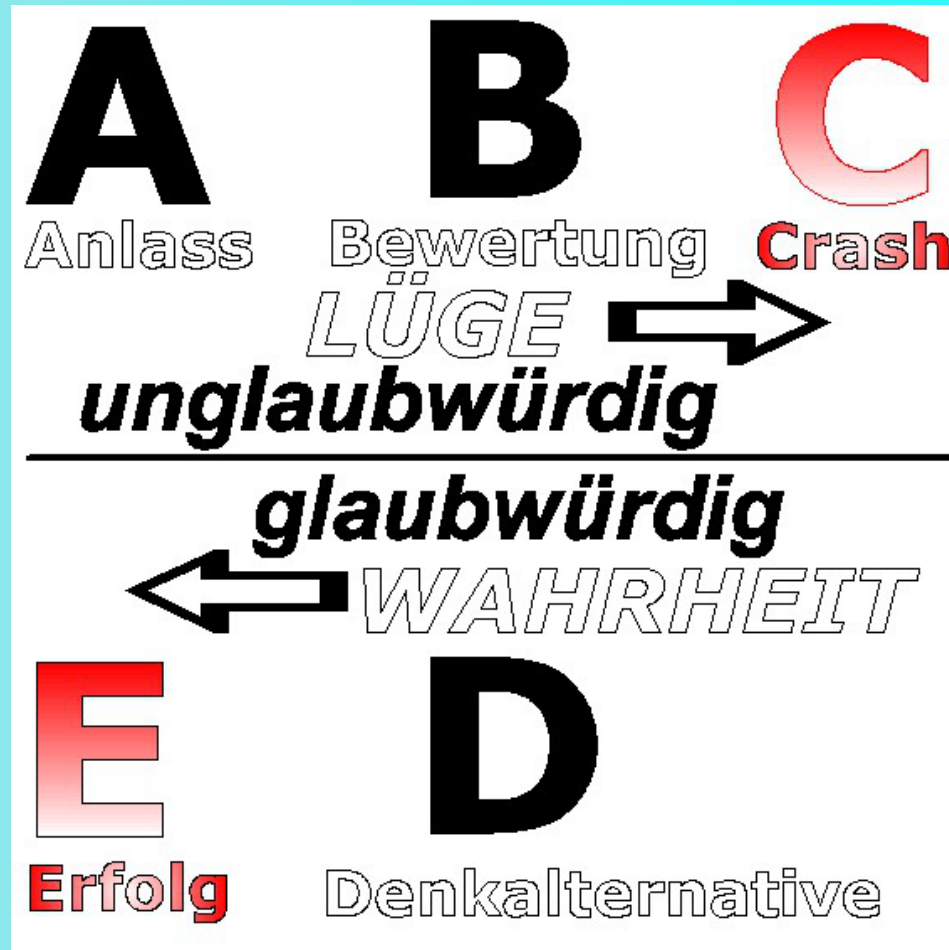


Lüge oder Wahrheit?



- Das ist nicht **moralistisch** zu verstehen.
- Diese Lügen sind uns eigentlich **wesensfremd**.
- Wir **HABEN** damit ein Problem, aber wir **SIND** nicht das Problem.
- Trotzdem fallen wir immer wieder auf sie herein.
- Um das Moralisieren ganz auszuschließen, können wir auch von **Glaubwürdigkeit** und **Unglaubwürdigkeit** sprechen.

Glaubwürdig oder unglaubwürdig?



Der innere Vulkan

Fallbeispiel I

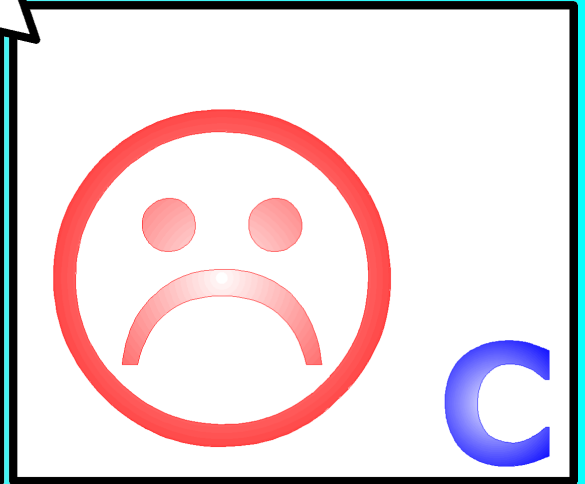
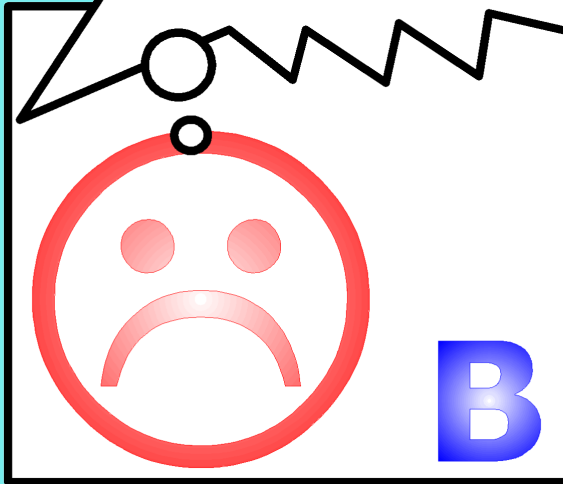
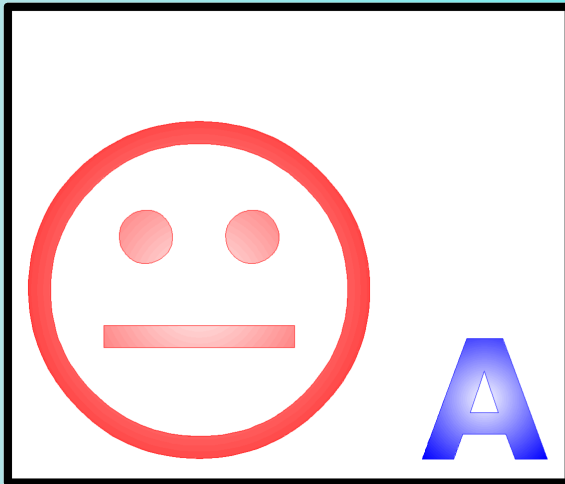
- ★ Die 15jährige Tochter tut das nicht im Haushalt, was mit ihr vereinbart wurde.
- ★ Die Mutter ärgert sich, ist aber geduldig und fordert sie auf, darüber zu sprechen, um möglicherweise eine bessere Lösung für sie zu finden.
- ★ Die Tochter verweigert sich aber auch dem Gespräch.
- ★ Da platzt der Mutter der Kragen...

Fallbeispiel I

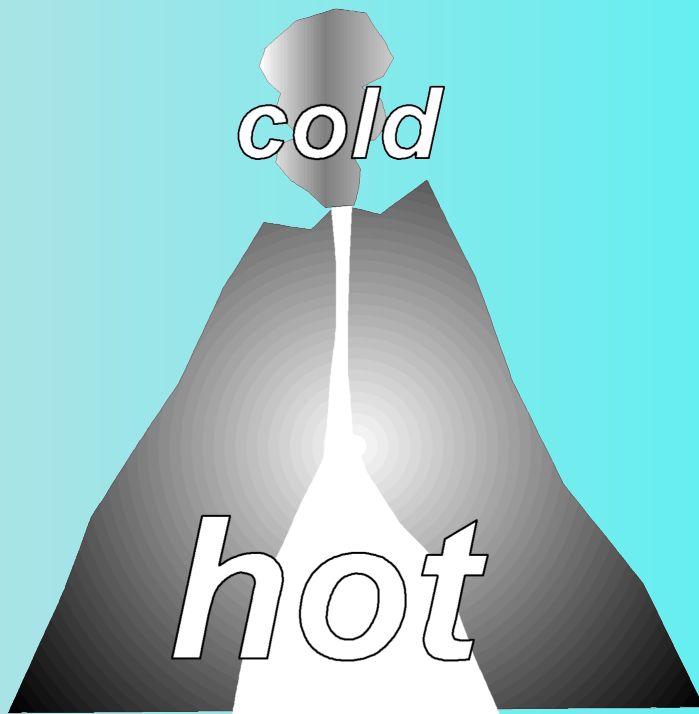
**Die Tochter
spricht nicht**

**Sie hält
mich für den
letzten Dreck!**

**Wut
Ausrasten**



Der innere Vulkan



- ◆ Dem automatischen Gedanken in der Denkblase sieht man nicht unbedingt an, was daran so heiß ist.
- ◆ Sein heißer Kern liegt darunter in der **MUSSFORDERUNG**.
- ➔ **Wie könnte in Fallbeispiel I die Mussforderung lauten?**

Der innere Vulkan

- ➔ Warum ist der Gedanke „Sie hält mich für den letzten Dreck“ mit einem so hitzigen Gefühl verbunden?
- ➔ Eine empfindliche Stelle ist berührt.
- ➔ Darum regt sich ihr innerer Vulkan.
- ➔ Ein Tabu ist verletzt. Darum reagiert sie mit einer rigiden MUSSFORDERUNG auf den Anlass.



Der heiße Kern

- Das Magma im inneren des Vulkans kann die **Vorstellung der Unerträglichkeit** sein.
- Diese hat oft ihren Grund darin, dass die Person einen **vollständigen Selbstwertverlust** befürchtet.
- Diesen setzt sie mit **vollständigem Sinnverlust** gleich.

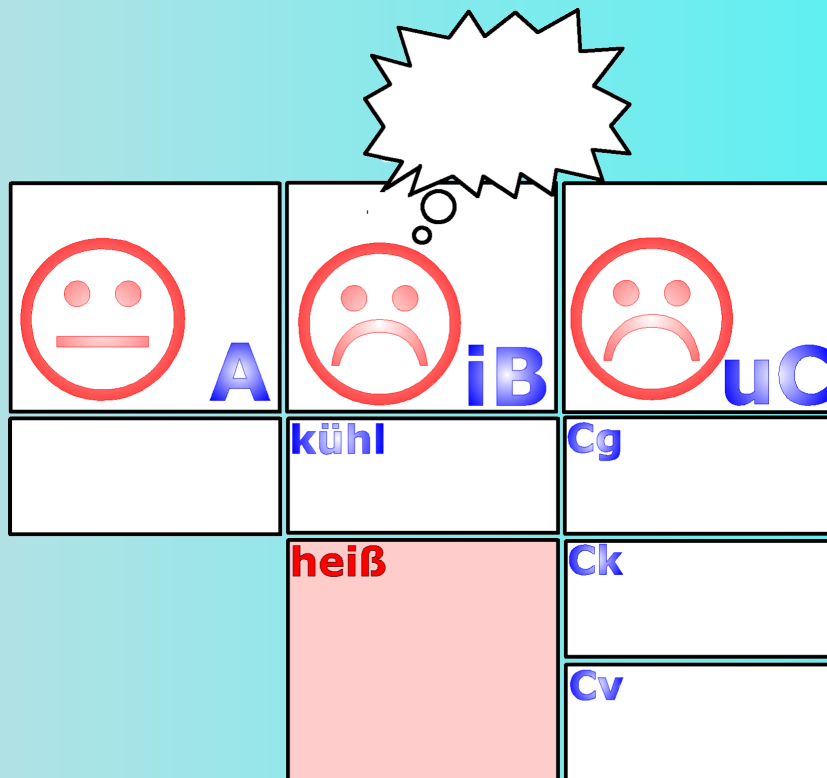


Das Selbstwertproblem

Quelle des Cartoons: Psychologie heute



Die Komponenten der Reaktion



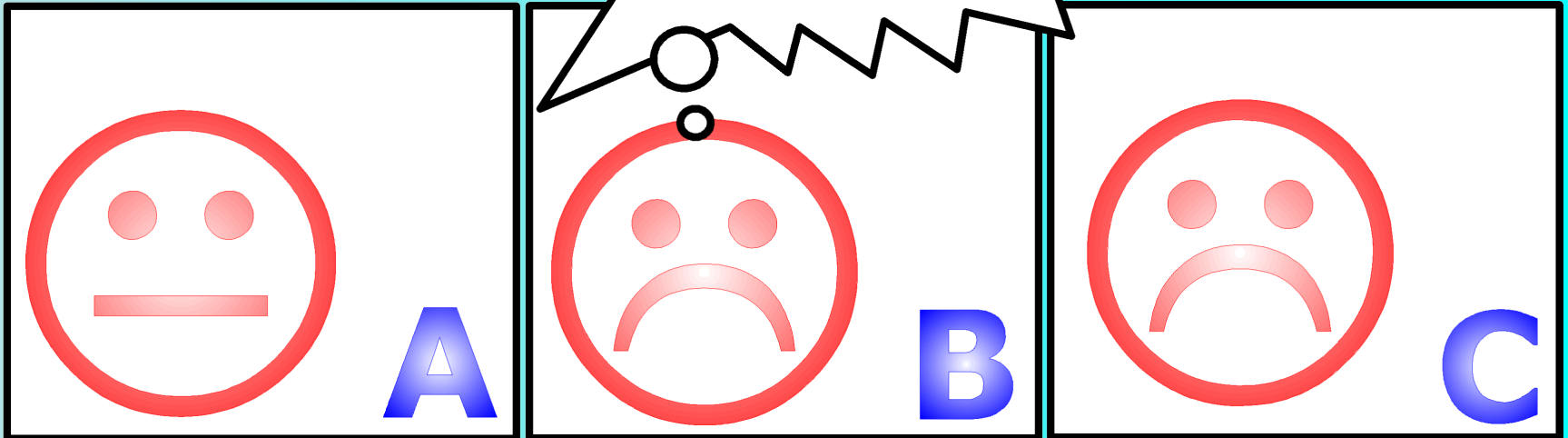
- ★ Der **Crash (uC)** besteht aus **3 Komponenten**:
- ➔ Die **psychische Gefühlsreaktion (Cg)**, z.B. Wut.
- ➔ Die **körperliche Gefühlsreaktion (Ck)**, z.B. starkes Herzklopfen, Anspannung.
- ➔ Die **Verhaltensreaktion (Cv)**, z.B. Schreien.
- ★ Oft wird die Verhaltensreaktion unterdrückt.

Fallbeispiel I

**Die Tochter
spricht nicht**

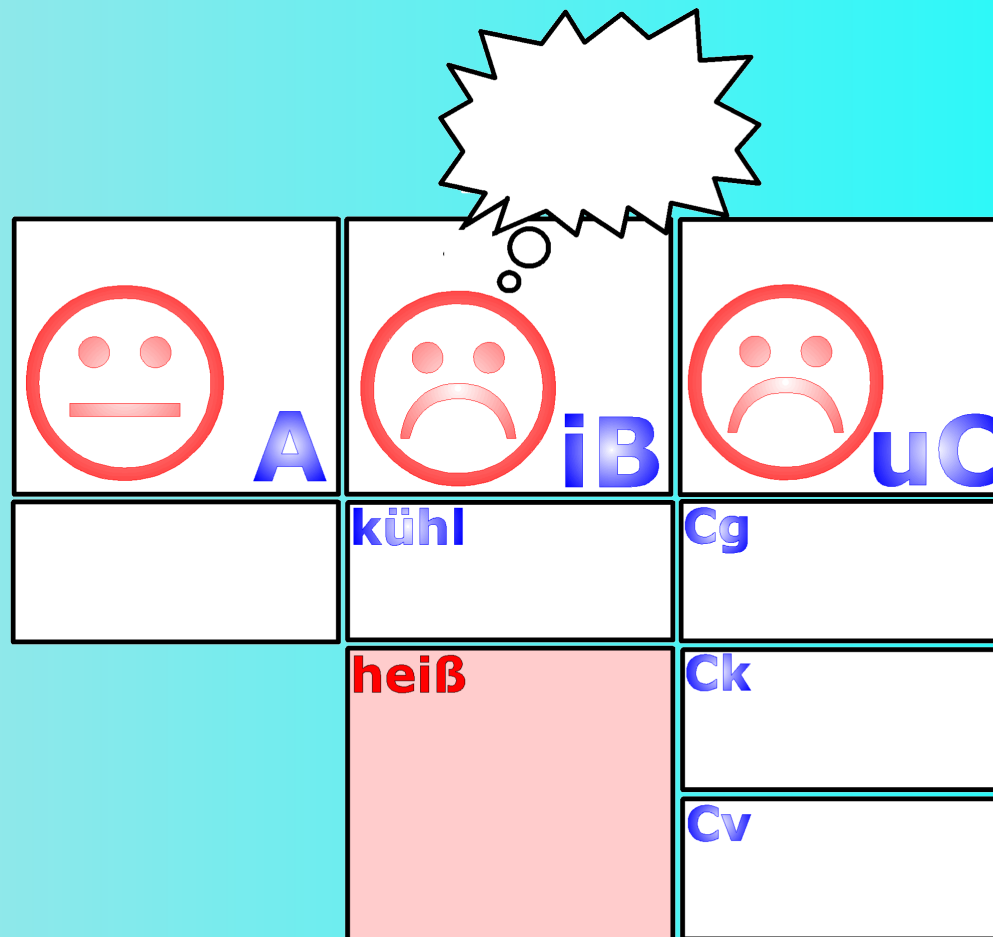
**Sie hält
mich für den
letzten Dreck!**

**Wut
Ausrasten**

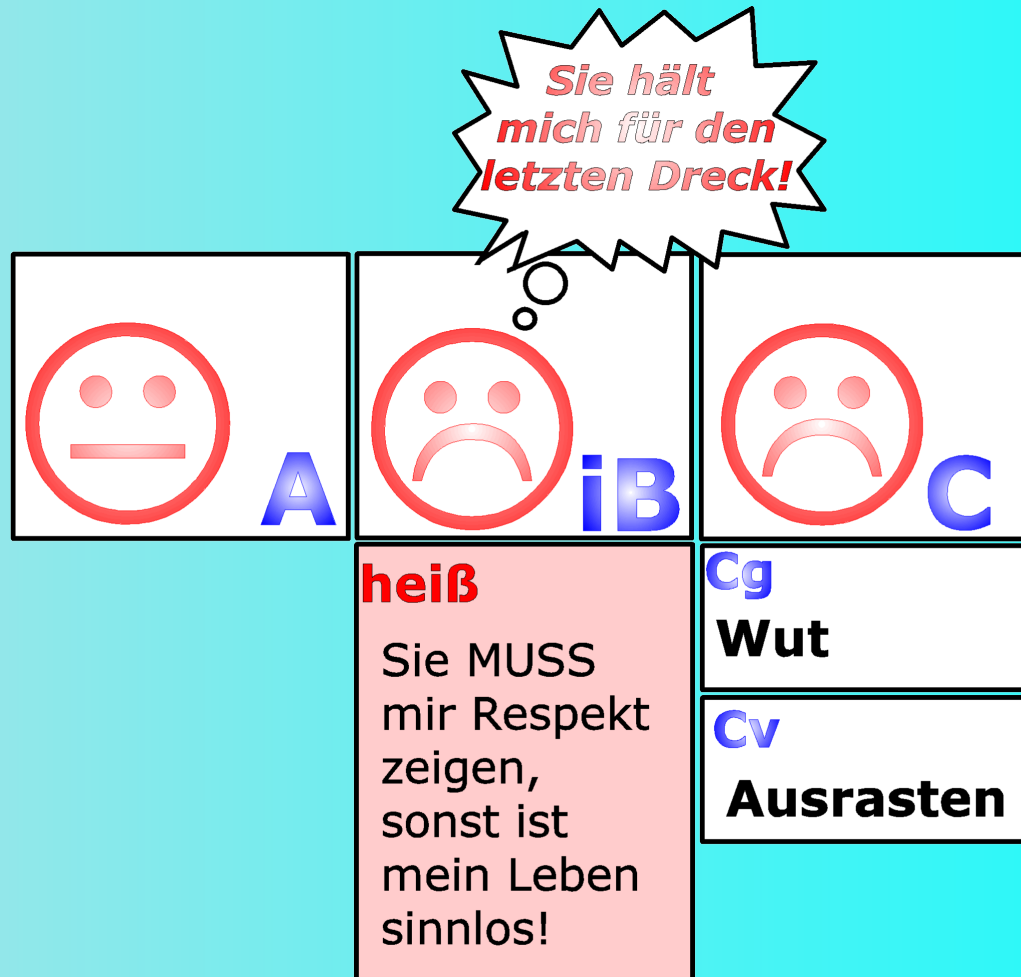


Fallbeispiel I

Was könnte in den leeren Feldern stehen?



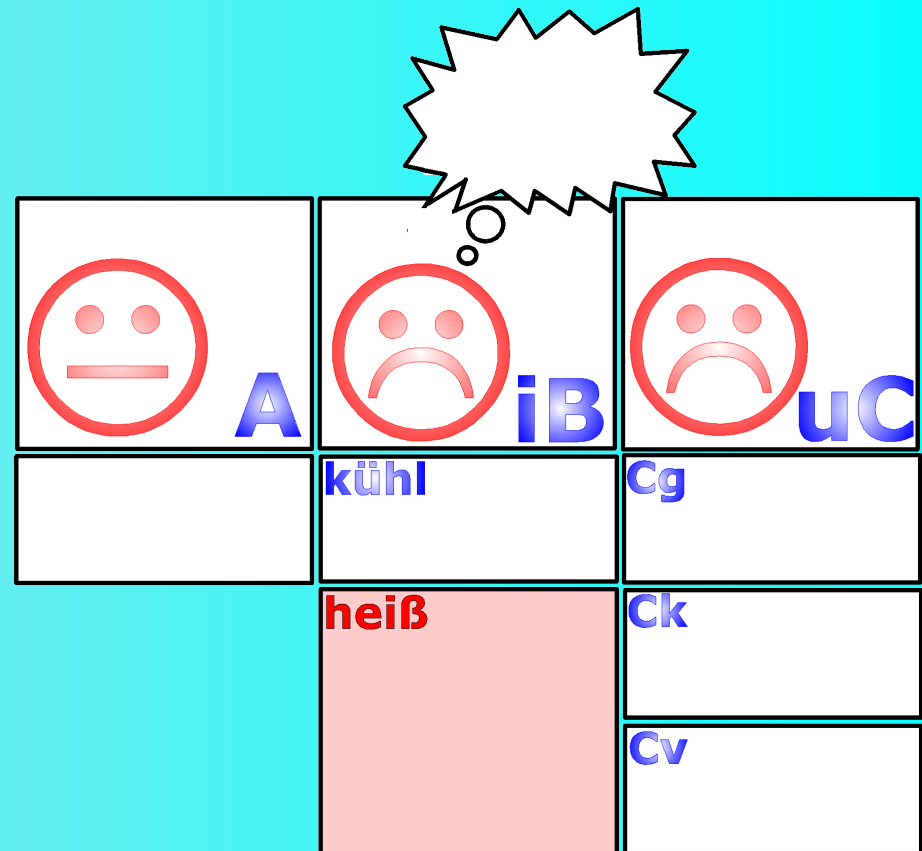
Der innere Vulkan



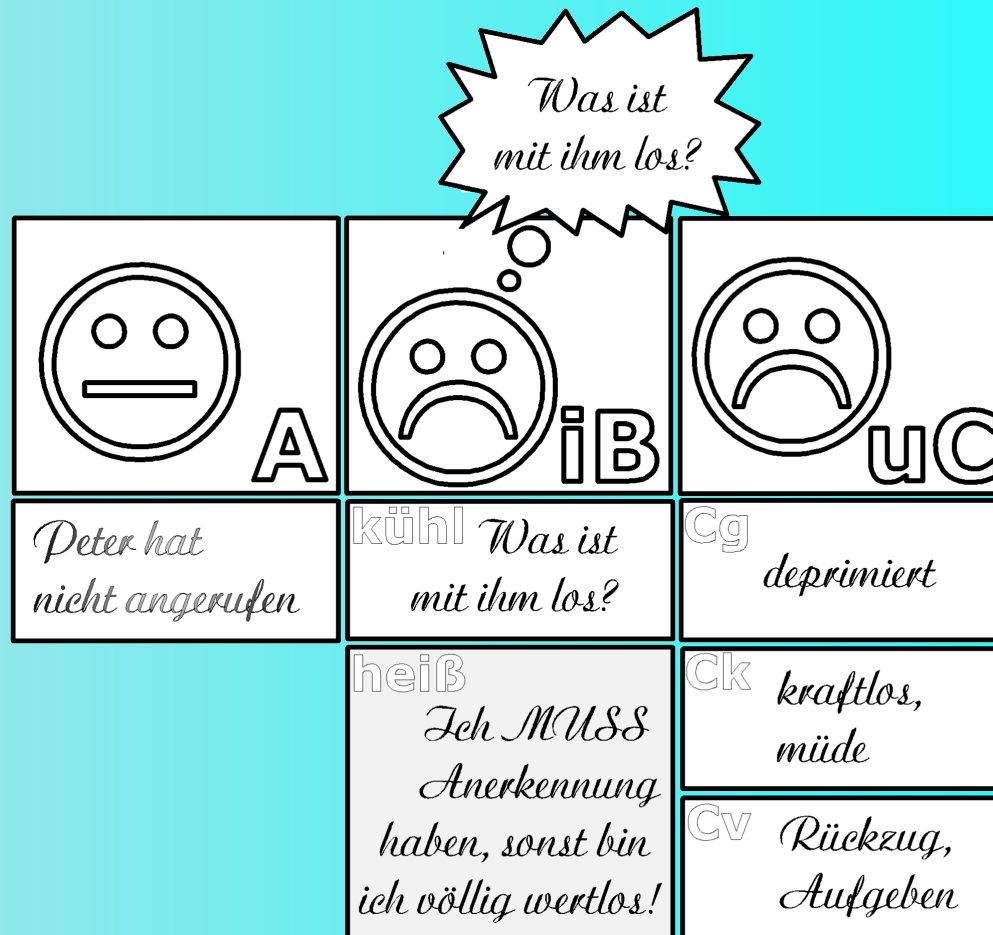
Fallbeispiel II

- ★ Peter unternimmt eine Reise und verspricht Petra, sie unterwegs anzurufen. Der Anruf kommt nicht.

→ **Was könnte in den Feldern stehen?**

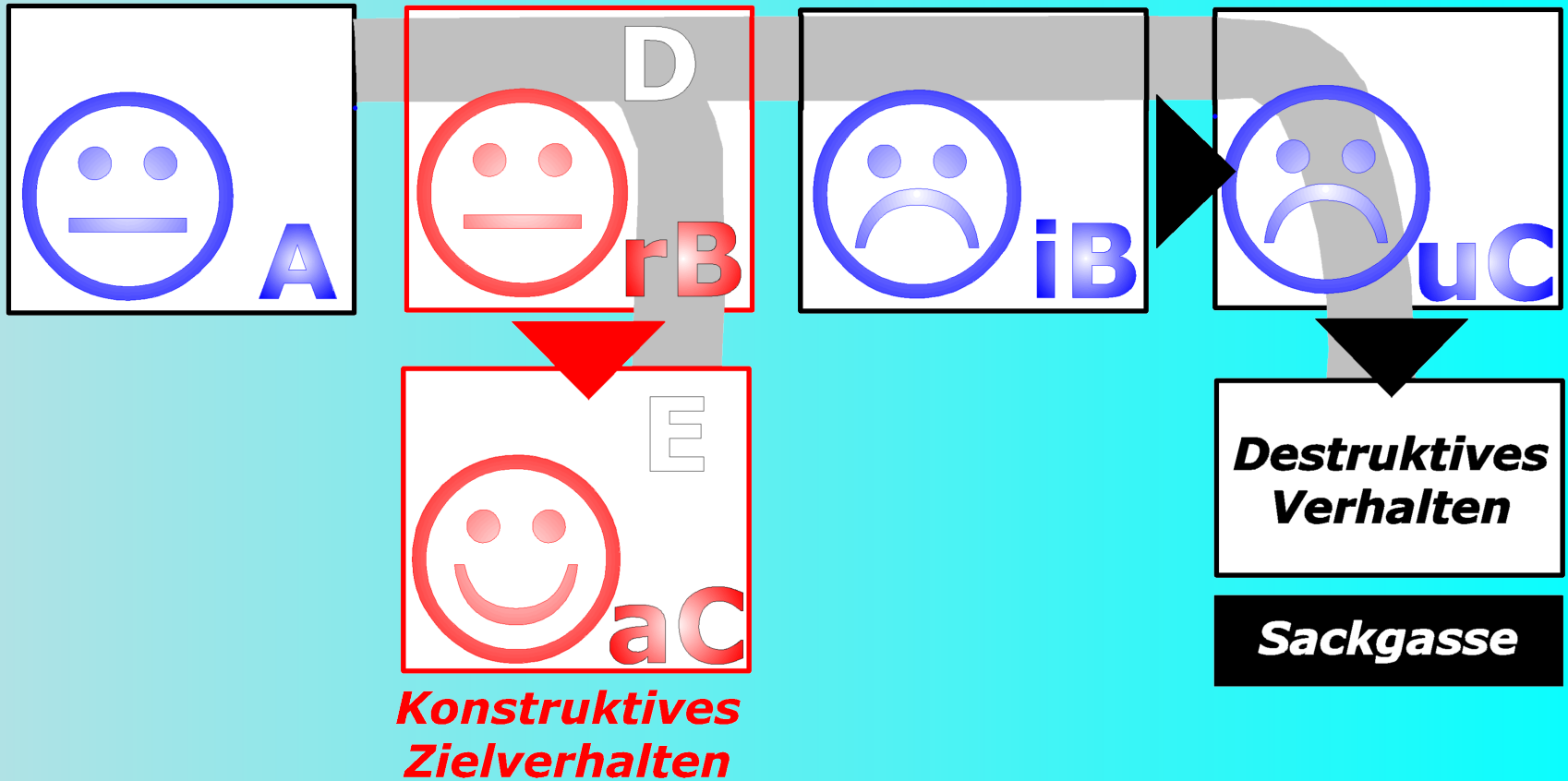


Fallbeispiel II

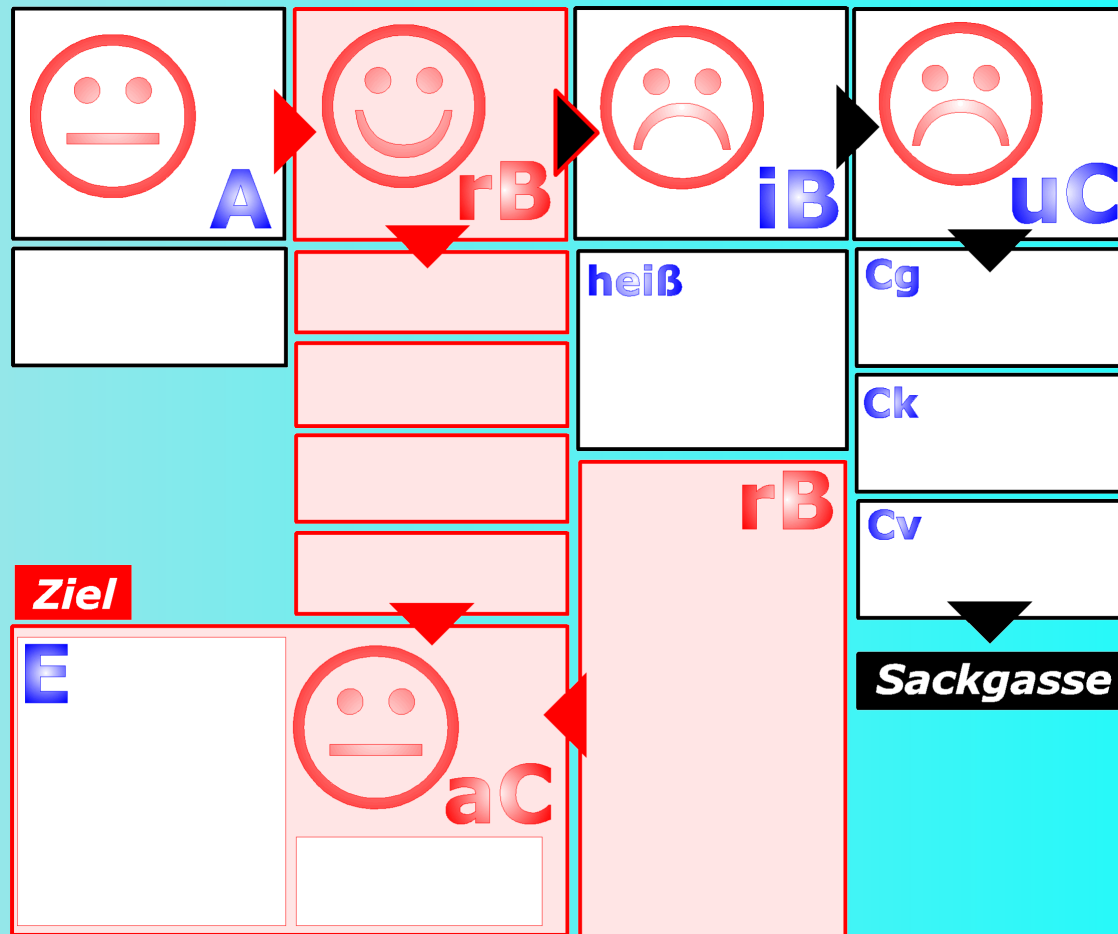


Kognitive Umstrukturierung

Von der Sackgasse zum Ziel



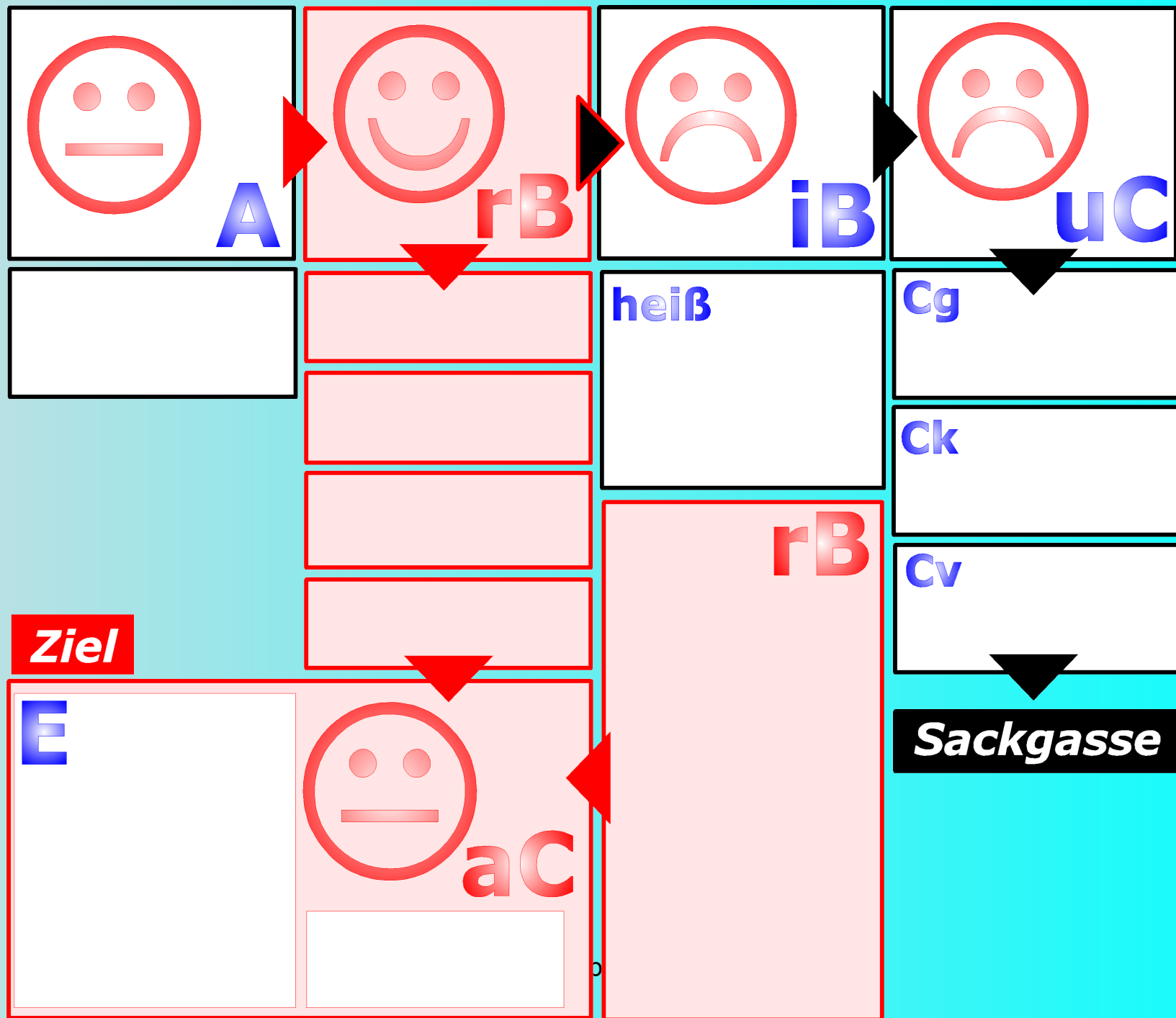
Von der Sackgasse zum Ziel

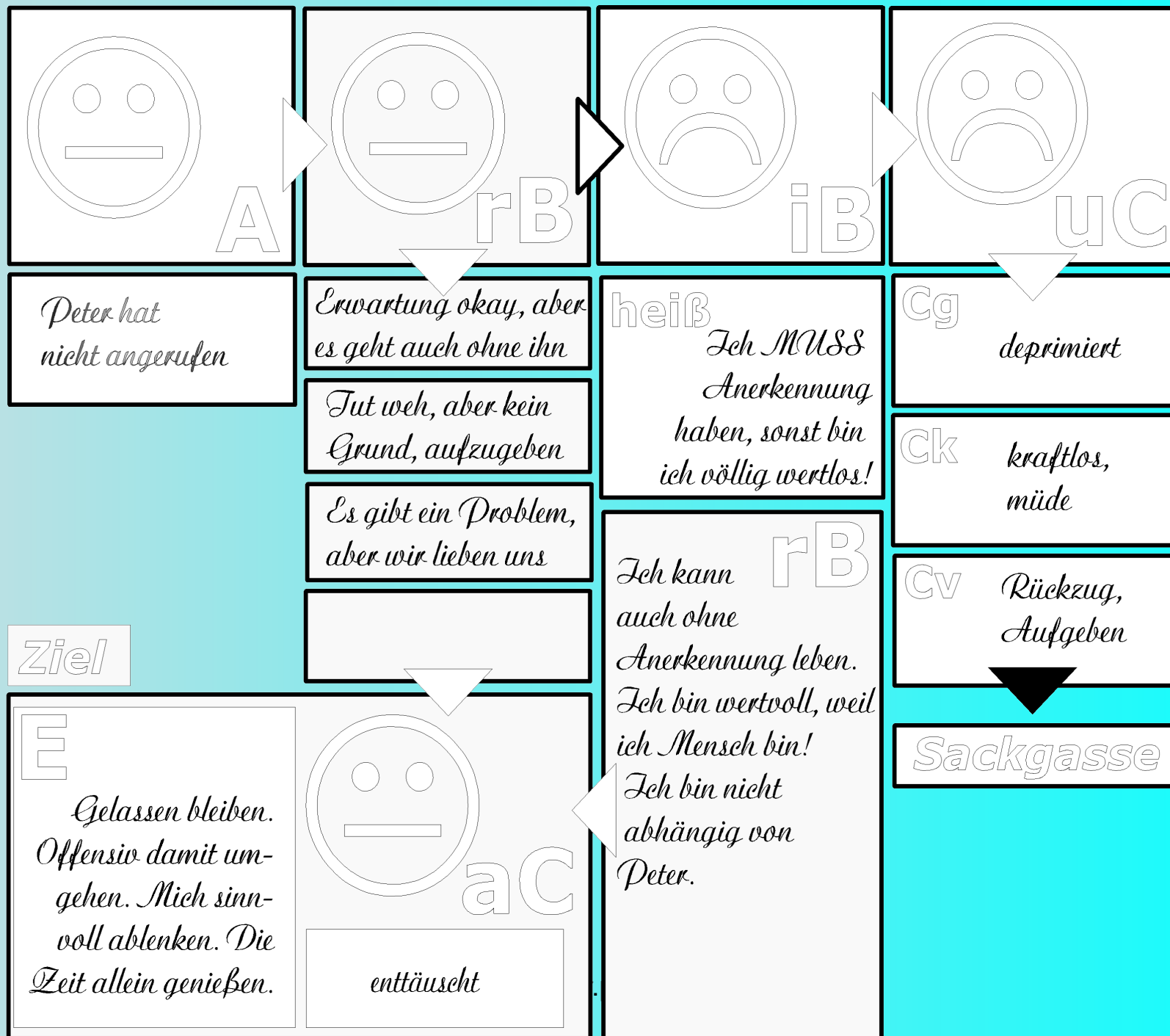


Von der Sackgasse zum Ziel

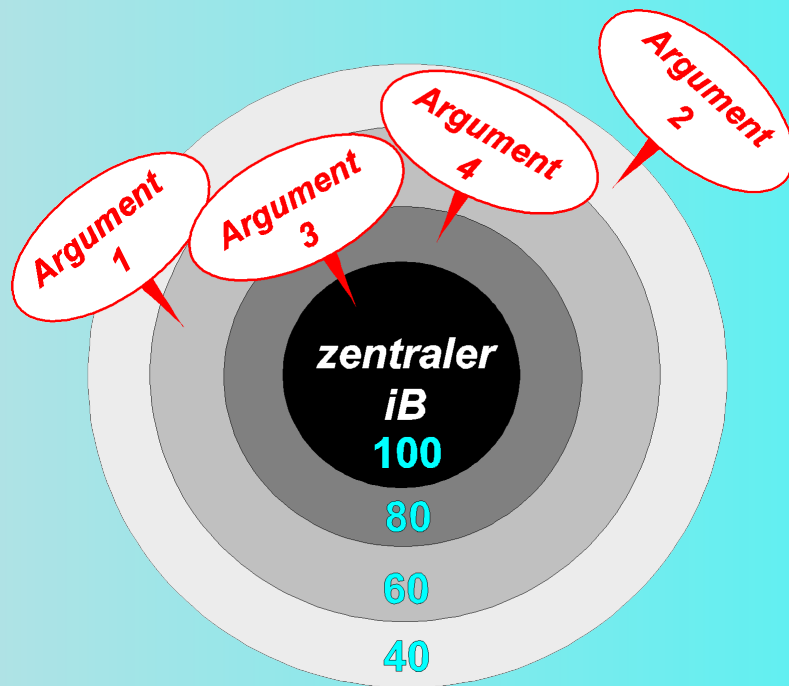


- **Wie könnte der Weg von der Sackgasse zum Ziel in den beiden Fallbeispielen aussehen?**
- **Wie könnte der Weg aussehen, wenn die Betroffenen gar nicht erst in die Sackgasse geraten, sondern rechtzeitig zum Ziel abbiegen?**





Die Denkalternative



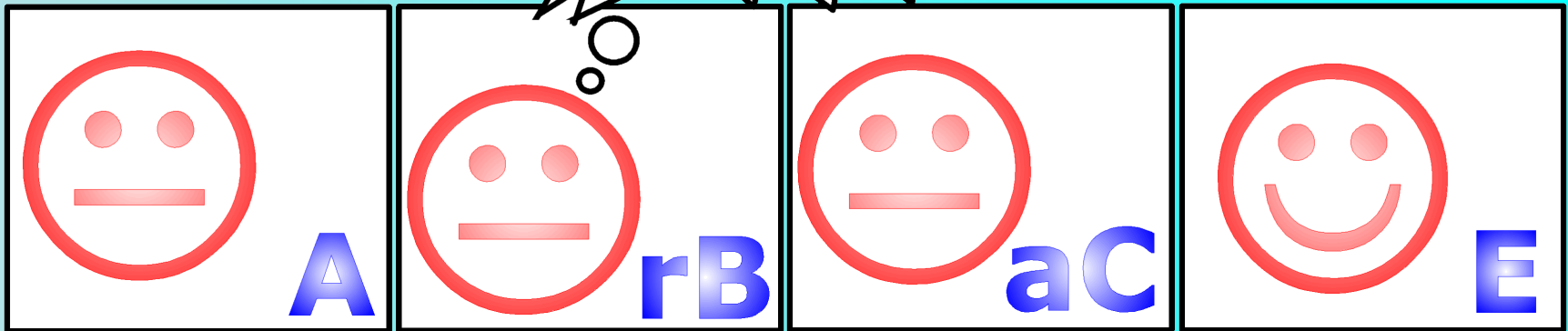
- Es geht darum, eine **Denkalternative (D)** zur irrationalen Bewertung (irrational Belief) (iB) zu finden.
- Gefragt sind also **rationale Bewertungen (rB)**, die den iB entkräften, weil sie glaubwürdiger sind als dieser.
- ➔ **Je genauer der rB die Kernaussage des iB trifft, desto höher ist Überzeugungskraft.**

Die Denkalternative

***Peter ruft
nicht an***

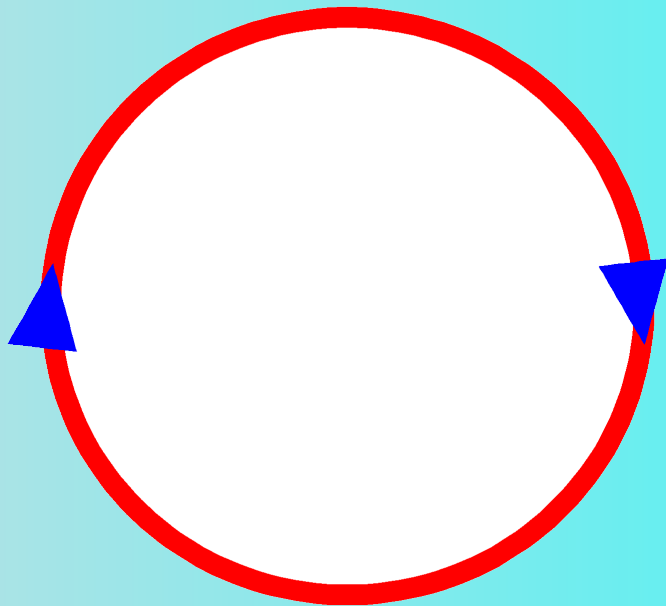
***Ich bin nicht
abhängig von
ihm!***

***gelassen
offensiv***



Erfolgserlebnisse

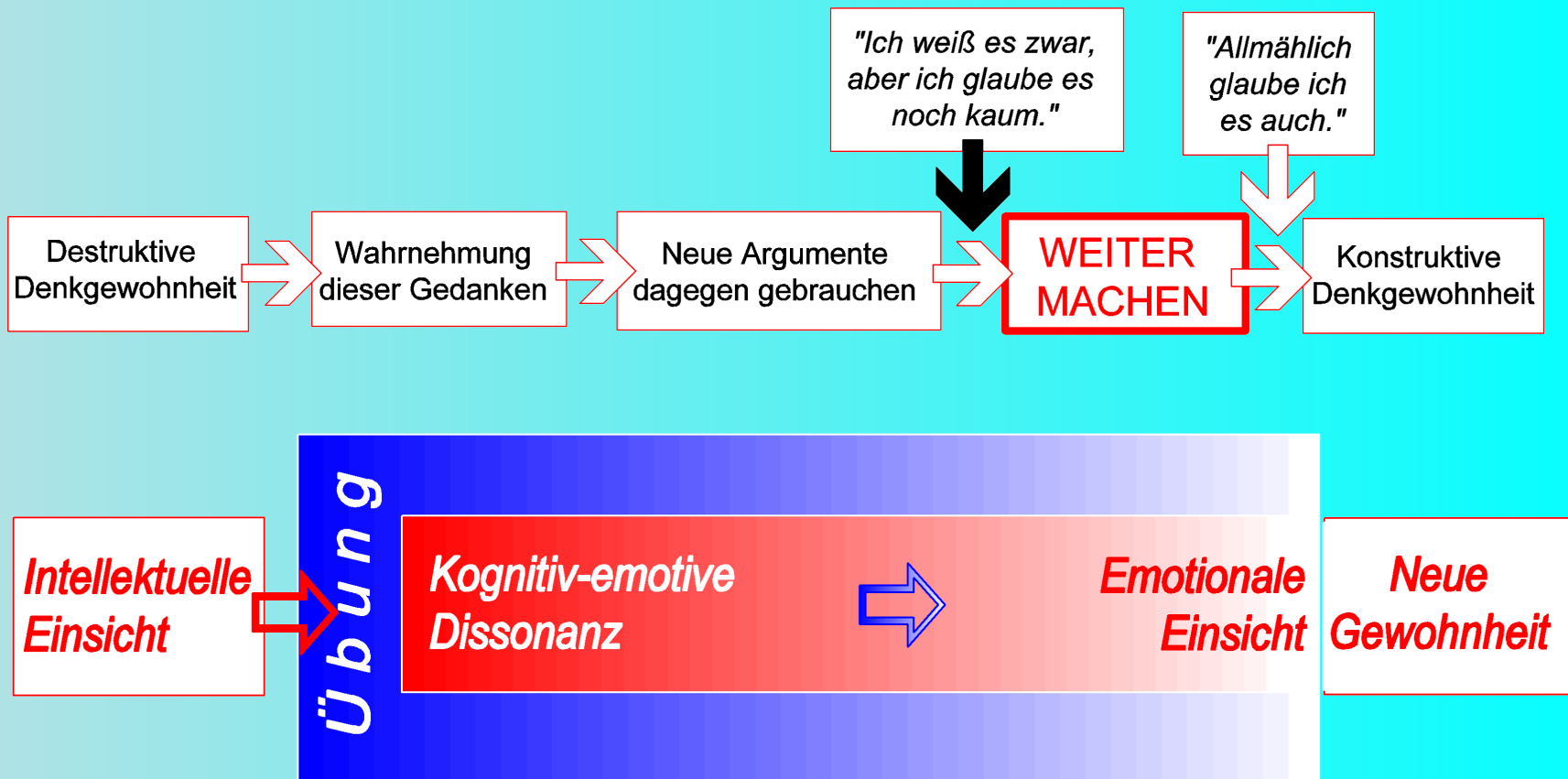
*Wunschverhalten
"E" gemäß*



*Zielführender,
ermutigender "rB"*

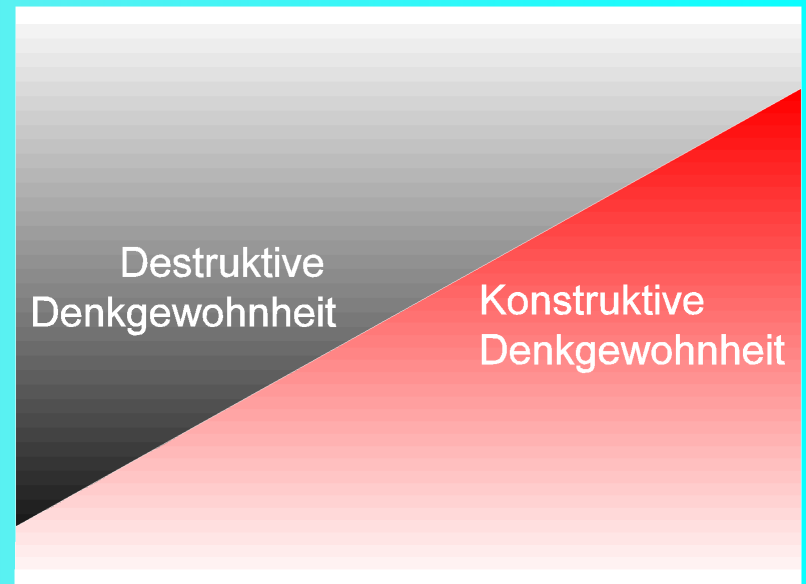
- ★ Entscheidend dafür, dass die **kognitive Umstrukturierung** gelingt, ist die Erfahrung des **erfolgreichen Zielverhaltens (E)**.
- ★ Dadurch wird die **Denkalternative (D)** in ihrer **Glaubwürdigkeit** bestärkt.
- ★ Der Rest ist beständiges **Üben**.

Der Lernprozess



Der Lernprozess

- ★ Durch das beständige Üben bildet sich eine **neue, konstruktive Denkgewohnheit** aus.
- ★ Das heißt nicht, dass die **alte, destruktive Denkgewohnheit** dadurch ausgelöscht würde.
- ★ Aber sie tritt in den **Hintergrund**.



Die Kosten-Nutzen-Analyse

★ Hilfreich, um im Prozess der kognitiven Umstrukturierung durchzuhalten, kann die **Kosten-Nutzen-Analyse** sein.

➔ **Der Stress des Durchhaltens wird sich lohnen!**

Störung

Kompensation

Gewinn

STRESS

Stress

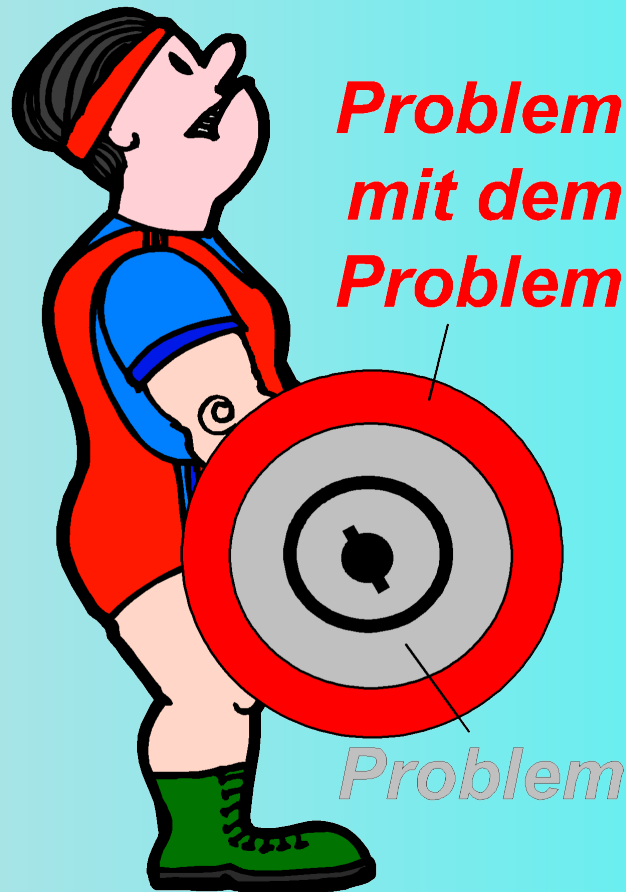
GEWINN

Überwindung

Therapie

Symptomstress

Symptomstress



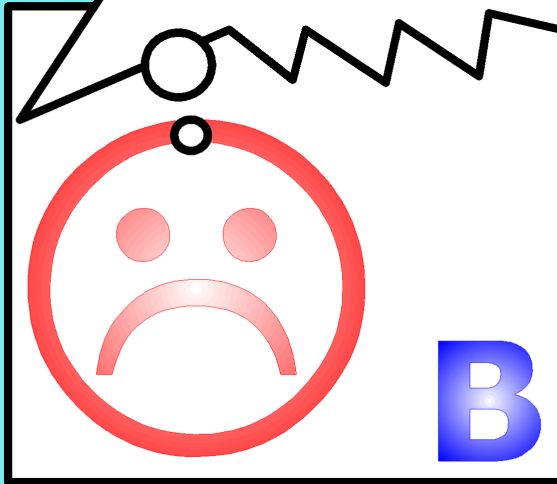
- Oft ist das Problem einer Person kleiner für sie als das Problem, es zu haben.
- Sie hat ein Problem mit dem Problem.
- Sie hat Stress mit dem Stress.
- Der Symptomstress entsteht durch eine MUSSFORDERUNG, mit der die Person auf ihr ursprüngliches ABC reagiert.

Symptomstress in Fallbeispiel I

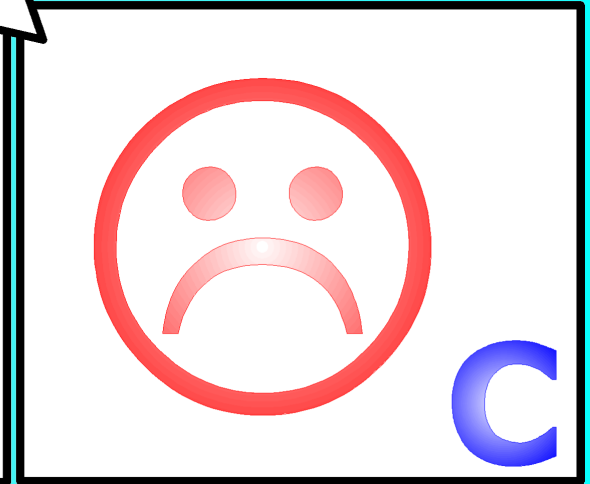
***Ich bin
ausgerastet***



***O nein,
wie konnte
ich das!***



***Schuld-
gefühl***

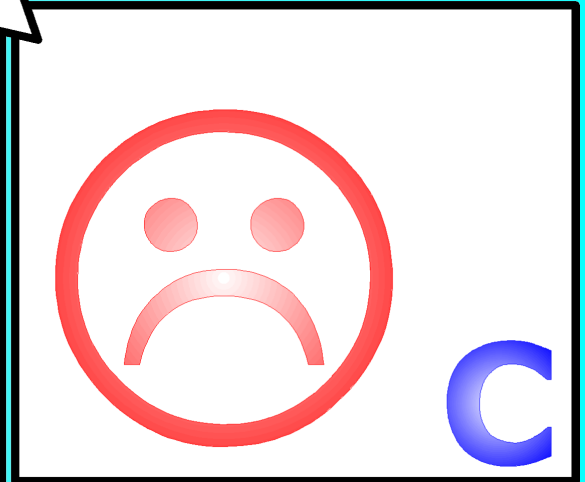
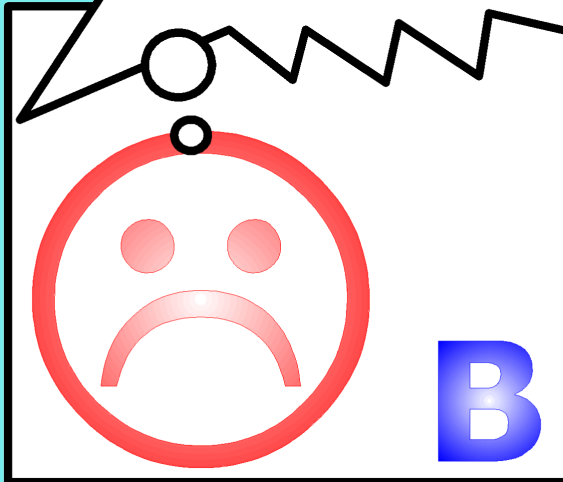
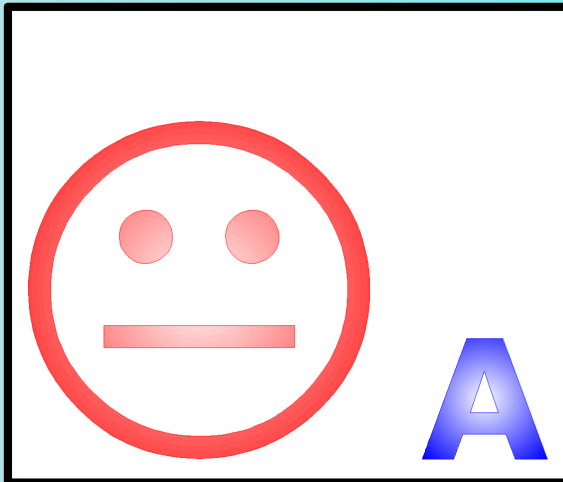


Symptomstress in Fallbeispiel II

***Ich habe
depressiv
reagiert***

***Schrecklich!
Schwächling!***

***depressiv
hoch 2***



Vielen Dank für's Mitmachen und Tschüss!

